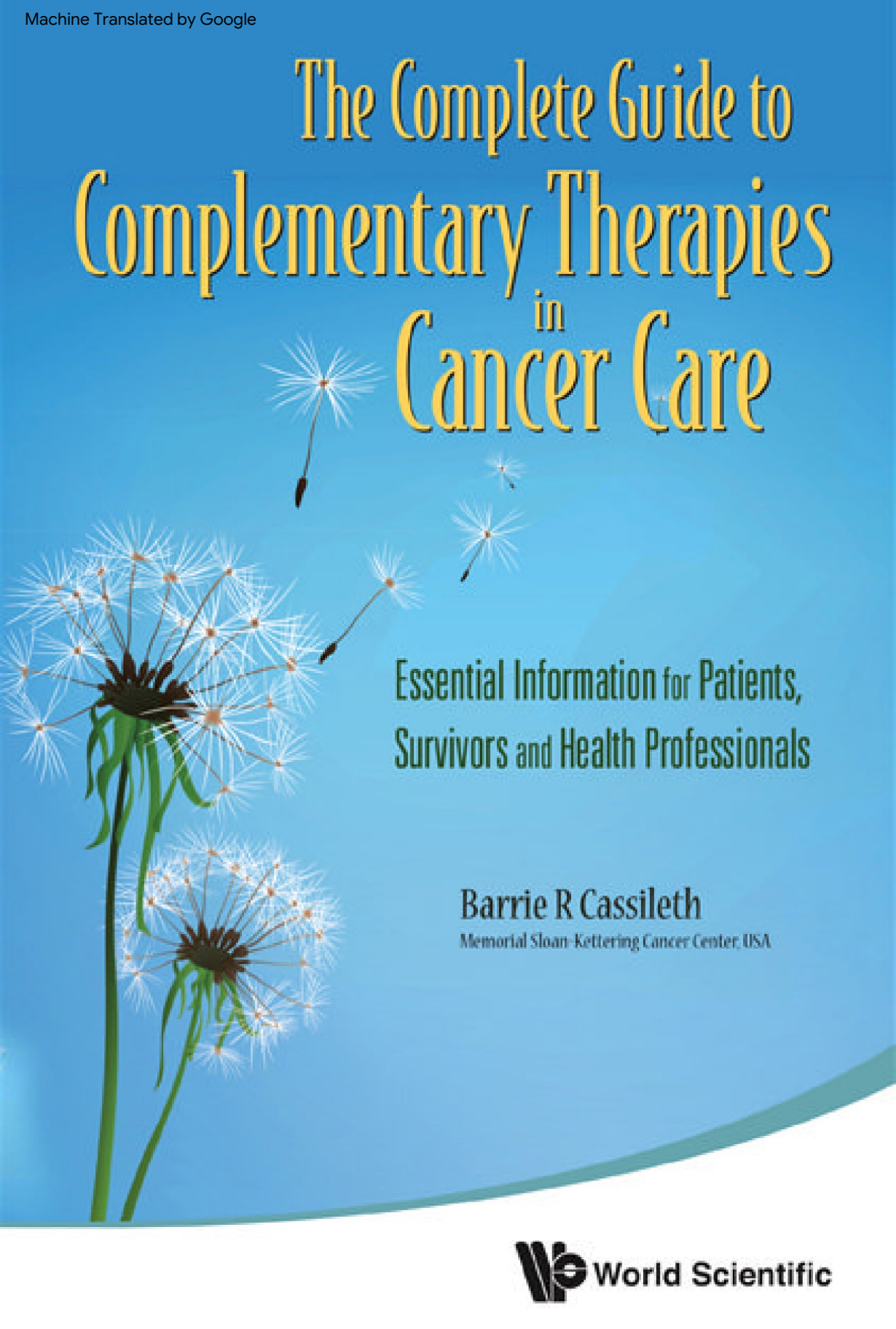


The Complete Guide to Complementary Therapies in Cancer Care

The background of the cover is a clear blue sky. In the lower-left corner, there are two large dandelion seed heads with green stems and leaves. Several seeds have drifted away from these heads, floating in the air towards the upper right. The seeds are depicted as small white spheres with long, thin, white filaments trailing behind them.

Essential Information for Patients,
Survivors and Health Professionals

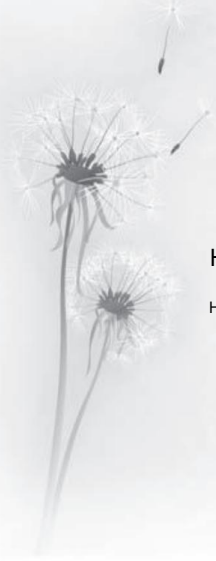
Barrie R Cassileth

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, USA

Eksiksiz Kılavuz Tamamlayıcı Terapiler in Kanser Bakımı

Hastalar İçin Temel Bilgiler ,

Hayatta Kalanlar ve Sağlık Profesyonelleri



Yazarı n Önceki Kitapları

Cassileth BR (Ed.). Kanser Hastası : Bakı mı n Sosyal ve Tı bbi Yönleri. Philadelphia: Lea & Febiger, 1979.

Cassileth BR ve Cassileth PA (Ed.). Terminal Kanser Hastası nı n Klinik Bakı mı . Philadelphia: Lea & Febiger, 1982.

Dush DM, Cassileth BR ve Turk C (Ed.). Terminal Bakı mda Psikososyal Değerlendirme. New York: Hayworth Press, Inc., 1986.

Cassileth BR. Alternatif Tı p El Kitabı : Alternatif ve Tamamlayı cı Tedaviler için Eksiksiz Başvuru Kılavuzu. New York: WW Norton, 1998. Japon versiyonu, 2001.

Bloch A, Cassileth BR, Holmes MD ve Thompson CA (Ed.). İyi Beslenmek, Kanser Sı rası nda ve Sonrası nda İyi Kalmak. Atlanta, Georgia: Amerikan Kanser Derneği, 2004.

Cassileth BR, Deng G, Vickers A ve Yeung KS. Bütünleştirici Onkoloji: Kanser Bakı mı nda Tamamlayı cı Tedaviler. Ontario, Kanada: BC Decker, 2005. Kore versiyonu, 2007.

Cassileth BR, Yeung KS ve Gubili J. Onkolojide Bitki-İlaç Etkileşimleri, 2. Baskı . Shelton, CT: Halkı n Tı bbi Yayı nevi, ABD, 2010.

Eksiksiz Kılavuz Tamamlayıcı Terapiler in Kanser Bakımı

Hastalar İçin Temel Bilgiler ,

Hayatta Kalanlar ve Sağlık Profesyonelleri

Barrie R. Cassileth, Doktora

Memorial Sloan-Kettering Kanser Merkezi, ABD



Dünya Bilimsel

Tarafından yayımlandı

Dünya Bilimsel Yayıncılık A.Ş. Ltd.

5 Toh Tuck Bağlantısı, Singapur 596224

ABD ofisi: 27 Warren Street, Suite 401-402, Hackensack, NJ 07601

Birleşik Krallık ofisi: 57 Shelton Street, Covent Garden, Londra WC2H 9HE

British Library Yayında Kataloqlama Verileri Bu kitap için
bir katalog kaydı British Library'de mevcuttur.

KANSER BAKIMINDA TAMAMLAYICI TERAPİLER İÇİN TAM KILAVUZ

Hastalar, Hayatta Kalanlar ve Sağlık Profesyonelleri için Temel Bilgiler

Telif Hakkı © 2011 World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitap veya bölümleri, Yayıncının yazılı izni olmaksızın, fotokopi, kayıt veya şu anda bilinen veya icat edilecek herhangi bir bilgi depolama ve alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiçbir biçimde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz.

Bu ciltteki materyalin fotokopisi için lütfen Copyright Clearance Center, Inc., 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, ABD
aracılığıyla bir kopyalama ücreti ödeyin. Bu durumda yayıncıdan fotokopi için izin alınması gerekmez.

ISBN-13 978-981-4335-16-4 (pbk)

ISBN-10 981-4335-16-9 (pbk)

Stallion Press Email

tarafından dizgi: enquiries@stallionpress.com

Singapur'da basılmıştır.

özveri

Beni sevindiren ve ilham veren
kocama ve aileme.

Bana cesaret ve
alçakgönüllülüğü öğreten hastalara ve ailelerine.

Bu kitap senin için.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

İçindekiler

giriş	xxi
Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Maneviyata Giden Kadim Yollar yerine getirme	1
Birinci Bölüme Genel Bakı ş	3
1 Akupunktur	5
Ne olduĝunu	6
Modern Akupunktur	7
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	7
Dayandı ğı İnançlar	8
meridyenler	8
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	10
Sizin İçin Ne Yapabilir?	10
Akupunktur Avantajı	11
Nereden Alı nı r	11
2 Ayurveda	13
Ne olduĝunu	13
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	14
Dayandı ğı İnançlar	15
çakralar	17
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	18
Sizin İçin Ne Yapabilir?	18

İçindekiler

Nereden Alınır	18
Ayurveda'nın Bir Cazibesi	19
3 Çin Tıbbı , Geleneksel (TCM)	21
Ne olduğunu	22
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	22
Dayandığı İnançlar	24
Dengenin Önemi	24
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	25
Yer	26
Sizin İçin Ne Yapabilir?	26
Nereden Alınır	26
4 Homeopati	29
Homeopati için "Benzer, Benzeri İyileştirir" Temeli Tedaviler	30
Kadim Benzerler Yasası	30
Ne olduğunu	30
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	30
Dayandığı İnançlar	31
Tipik Bir Homeopatik Ziyaret	32
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	32
Sizin İçin Ne Yapabilir?	33
Nereden Alınır	33
2010 İngiliz Hükümeti Raporu	33
5 Kırsal İderili Şifası	35
Ne olduğunu	35
Şamanik Uygulamalar	36
Yer	37
Sembolik Şifa Ritüelleri	37
Sembolik Şifa Ritüelleri	38
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	38
Dayandığı İnançlar	38
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	39
Sizin İçin Ne Yapabilir?	39
Nereden Alınır	40

6 Naturopatik Tıp	41
Ne olduğunu	41
Yer	42
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	44
Dayandığı İnançlar	44
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	45
Sizin İçin Ne Yapabilir?	45
Nereden Alınır	45
İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler	47
İkinci Bölüme Genel Bakış	49
7 Mevzuat Sorunu: Mağazaya Kim Bakıyor?	53
Ek Karmaşalar	55
8 Diyet Takviyesi	57
Vitaminler Hakkında Temel Bilgiler	57
Düşündüğümüz Kadar Basit Değil (veya İsteddiğimiz Kadar)	58
Bazı Özellikle Popüler Vitamin Takviyeleri Hakkında Bir Not	58
Ne olduğunu	59
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	60
Dayandığı İnançlar	60
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	61
Sizin İçin Ne Yapabilir?	61
Nereden Alınır	62
9 Oruç ve Meyve Suyu Terapileri	63
Ne olduğunu	63
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	64
Dayandığı İnançlar	64
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	65
Sizin İçin Ne Yapabilir?	65
10 Çiçek Tedavisi	67
Ne olduğunu	68
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	69
Dayandığı İnançlar	69

İçindekiler

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	70
Sizin İçin Ne Yapabilir?	71
Nereden Alınır	71
11 Bitkisel İlaç	73
Nedir Dikkat	73
	74
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	76
Beklenmedik Vaatlere Dikkat Edin! Mavi-Yeşil Alg Kanseri Tedavisi	76
Taxol'un Hikayesi	77
Dayandığı İnançlar	77
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	78
Sizin İçin Ne Yapabilir?	78
Önerilen Referanslar	79
Uyarı : Ciddi Toksik Etkileri Olan Bitkisel Ürünler	88
Nereden Alınır	90
12 Makrobiyotikler	91
Ne olduğunu	91
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	93
Dayandığı İnançlar	93
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	93
Sizin İçin Ne Yapabilir?	95
Nereden Alınır	95
13 Vejetaryenlik	97
Ne olduğunu	97
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	98
Dayandığı İnançlar	98
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	99
Sizin İçin Ne Yapabilir?	99
Nereden Alınır	100
Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri	101
Üçüncü Bölüm Genel Bakış	103
14 Biyogeribildirim	109
Biofeedback	109
veya Meditasyon Nedir?	110

Uygulayıcıları n Söyledikleri	111
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	111
Sizin İçin Ne Yapabilir?	112
Nereden Alınır	112
 15 Hipnoz ve Kendi Kendine Hipnoz	 113
Kimler Hipnotize Edilebilir?	113
	114
Uygulayıcıları n Söyledikleri Nedir	114
Dayandığı İnançlar Bugüne Kadarki	115
Araştırma Kanıtları Sizin İçin Neler	115
Yapabilir Nereden Edinilir	116
	117
 16 Görüntü ve Görselleştirme	 119
Ne olduğunu	119
Uygulayıcıları n Söyledikleri	120
Dayandığı İnançlar	121
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	121
Sizin İçin Ne Yapabilir?	122
Nereden Alınır	122
 17 Meditasyon	 123
Ne olduğunu	123
Uygulayıcıları n Söyledikleri	124
Dayandığı İnançlar	125
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	125
Meditasyon var ve sonra aşkın var	125
Meditasyon	
Sizin İçin Ne Yapabilir?	126
Nereden Alınır	126
 18 Plasebo Etkisi	 127
Ne olduğunu	128
Uygulayıcıları n Söyledikleri	128
Dayandığı İnançlar	129
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	130
Sizin İçin Ne Yapabilir?	130

İçindekiler

Nereden Alınır	131
Sonraki Üç Bölüm Hakkında Bir Not: Qi Gong; Tai Chi ve Yoga	131
19 Çigong	133
Ne olduğunu	133
Yer	134
Uygulayıcıların Söyledikleri	134
Dayandığı İnançlar	135
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	135
Sizin İçin Ne Yapabilir?	136
Nereden Alınır	136
20 Tay Chi	137
Ne olduğunu	137
Uygulayıcıların Söyledikleri	138
Dayandığı İnançlar	138
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	139
Sizin İçin Ne Yapabilir?	140
Nereden Alınır	140
21 Yoga	141
Ne olduğunu	141
Uygulayıcıların Söyledikleri	142
Dayandığı İnançlar	142
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	143
Sizin İçin Ne Yapabilir?	143
Nereden Alınır	144
Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak	145
Dördüncü Bölümüne Genel Bakış	147
22 Akupresür	151
Ne olduğunu	151
Dayandığı İnançlar	152
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	153
Sizin İçin Ne Yapabilir?	153
Nereden Alınır	154

23 Alexander Tekniği ve Pilates	155
Ne olduğunu	156
Uygulayıcıları n Söyledikleri	157
Dayandığı İnançlar	157
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	158
Sizin İçin Ne Yapabilir?	159
Nereden Alınır	159
24 Hidroterapi	161
Ne olduğunu	161
Uygulayıcıları n Söyledikleri	162
Dayandığı İnançlar	163
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	163
Sizin İçin Ne Yapabilir?	164
Aşırı Sıcaklıklar hakkı nda uyarı	165
Nereden Alınır	165
25 Masaj Terapisi	167
Doğu ve Batı Masajı	167
Ne olduğunu	168
Uygulayıcıları n Söyledikleri	168
Dayandığı İnançlar	169
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	169
Evde Masaj Yapmak	169
Sizin İçin Ne Yapabilir?	169
Nereden Alınır	170
26 Fiziksel Uygunluk	171
Ne olduğunu	171
Uygulayıcıları n Söyledikleri	172
Dayandığı İnançlar	172
Sizin İçin Ne Yapabilir?	172
Nereden Alınır	172
27 Refleksoloji	173
Ne olduğunu	174
Uygulayıcıları n Söyledikleri	175
Dayandığı İnançlar	176

İçindekiler

Sizin İçin Ne Yapabilir?	176
Nereden Alınır	176
28	177
Ne olduğunu	177
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	178
Dayandığı İnançlar	178
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	178
Sizin İçin Ne Yapabilir?	178
Nereden Alınır	179
Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak	181
Beşinci Bölüme Genel Bakış	183
29 Aromaterapi	185
Ne olduğunu	185
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	186
Dayandığı İnançlar	187
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	187
Sizin İçin Ne Yapabilir?	188
Nereden Alınır	188
30 Sanat Terapisi	189
Ne olduğunu	189
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	190
Dayandığı İnançlar	190
Sizin İçin Ne Yapabilir?	191
Nereden Alınır	191
31 Dans Terapisi	193
Ne olduğunu	194
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	194
Dayandığı İnançlar	195
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	195
Sizin İçin Ne Yapabilir?	196
Nereden Alınır	196
32 Mizah Terapisi	197
Ne olduğunu	198
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	198

Dayandı ğı İnançlar	199
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	199
Sizin İçin Ne Yapabilir?	200
Nereden Alı nı r	200
33 Işı k Terapisi	201
Ne olduğunu	202
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	203
Dayandı ğı İnançlar	203
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	203
Sizin İçin Ne Yapabilir?	203
Nereden Alı nı r	204
34 Müzik Terapisi	205
Ne olduğunu	205
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	207
Dayandı ğı İnançlar	208
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	208
Sizin İçin Ne Yapabilir?	209
Nereden Alı nı r	210
35 Ses Terapisi	211
Ne olduğunu	212
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	213
Dayandı ğı İnançlar	213
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	213
Sizin İçin Ne Yapabilir?	214
Nereden Alı nı r	214
Altı ncı Bölüm: "Alternatif" (Kanı tlanmamı ş veya Kanı tlanmamı ş)	215
Dahili Olarak Yapı lan Tedaviler	
Altı ncı Bölüme Genel Bakı ş	217
36 Apiterapi	221
Ne olduğunu	222
Uyarı	222
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	223
Dayandı ğı İnançlar	223
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	223

İçindekiler

Sizin İçin Ne Yapabilir?	223
Nereden Alınır	224
37 Biyolojik Kanser Tedavisi	225
antineoplastonlar	226
38 Biyolojik Diş Hekimliği	231
Ne olduğunu	231
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	233
Dayandığı İnançlar	233
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	233
Sizin İçin Ne Yapabilir?	234
Nereden Alınır	234
39 Hücre Tedavisi	235
Ne olduğunu	235
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	236
Dayandığı İnançlar	236
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	236
Sizin İçin Ne Yapabilir?	237
Nereden Alınır	237
40 Şelasyon Tedavisi	239
Ne olduğunu	239
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	240
Dayandığı İnançlar	240
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	241
Sizin İçin Ne Yapabilir?	241
Nereden Alınır	242
41 Kolon/Detoksifikasyon Terapileri	243
Ne olduğunu	244
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	244
Dayandığı İnançlar	244
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	244
Sizin İçin Ne Yapabilir?	245
Nereden Alınır	246

42 Kraniosakral Terapi	247
Ne olduğunu	247
Uygulayıcıları n Söyledikleri	248
Uyarı kelimesi	248
Dayandığı İnançlar	248
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	249
Sizin İçin Ne Yapabilir?	249
Nereden Alınır	250
43 Enzim Tedavisi	251
Ne olduğunu	252
Uygulayıcıları n Söyledikleri	252
Dayandığı İnançlar	252
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	253
Sizin İçin Ne Yapabilir?	253
Nereden Alınır	253
44 Metabolik Terapi	255
Ne olduğunu	256
Uygulayıcıları n Söyledikleri	256
Dayandığı İnançlar	256
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	257
Sizin İçin Ne Yapabilir?	257
Nereden Alınır	257
45 Nöral Terapi	259
Ne olduğunu	260
Uygulayıcıları n Söyledikleri	260
Dayandığı İnançlar	260
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	261
Sizin İçin Ne Yapabilir?	261
Nereden Alınır	261
46 Oksijen Terapisi	263
Ne olduğunu	263
Uygulayıcıları n Söyledikleri	264
Dayandığı İnançlar	264
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	265

İçindekiler

Sizin İçin Ne Yapabilir?	265
Nereden Alınır	266
47 Köpekbalığı ve Sığırcı Kırıldak Terapileri	267
Ne olduğunu	267
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	268
Dayandığı İnançlar	268
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	269
Sizin İçin Ne Yapabilir?	269
Nereden Alınır	270
Yedinci Bölüm: "Alternatif" Dış Enerji Terapileri	271
Yedinci Bölüme Genel Bakış	273
48 Kayropraktik	277
Nedir	277
Uyarı !	278
Uygulayıcılar Ne Diyor?	278
Dayandığı İnançlar Bugüne	279
Kadarki Araştırma Kanıtları	279
Sizin İçin Neler Yapabilir Nereden	280
Edinilir	280
49 Kristal Şifa	281
Ne olduğunu	281
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	281
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	282
Nereden Alınır	283
50 Elektromanyetik Terapi	285
Ne olduğunu	286
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	287
Dayandığı İnançlar	288
Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı	289
Nereden Alınır	289
51 İnanç Şifası	291
Ne olduğunu	292
Uygulayıcıları'nın Söyledikleri	292

Dayandı ğı İnançlar	293
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	293
Sizin İçin Ne Yapabilir?	294
Nereden Alı nı r	294
52 Kirlian Fotoğrafçı lı ğı	295
Ne olduğunu	295
auralar	296
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	296
Dayandı ğı İnançlar	296
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	296
Sizin İçin Ne Yapabilir?	297
Nereden Alı nı r	297
53 Dua ve Maneviyat	299
Ne olduğunu	299
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	300
Dayandı ğı İnançlar	300
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	301
Duanı n Gücü	302
Sizin İçin Ne Yapabilir?	303
Nereden Alı nı r	303
54 Şamanizm	305
Ne olduğunu	306
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	307
Dayandı ğı İnançlar	307
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	307
Sizin İçin Ne Yapabilir?	308
Nereden Alı nı r	308
55 Terapötik Dokunuş	309
Ne olduğunu	310
Uygulayı cı ları n Söyledikleri	310
Dayandı ğı İnançlar	311
Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı	311
Sizin İçin Ne Yapabilir?	311
Nereden Alı nı r	312

İçindekiler

Bazı Yaygın Hastalıklar İçin Tamamlayıcı Tedaviler	313
Sözlük	315
Mesleki Dereceler ve Unvanlar	331
dizin	343

giriş

Çoğumuz, üniversiteye bağlı tıp okulları nda eğitim almış MD'lerin sağladığı genel tıbbi bakıma bağlı olarak büyüdük. Ancak günümüzde, sadece MD doktorları tarafından değil, adlarını baş harfleri farklı olan ve farklı eğitim geçmişleri olan diğer sağlık uzmanları tarafından sağlanan tamamlamaları ve tedaviler şeklinde birçok başka sağlık kaynağı mevcuttur.

Bu yeni "tamamlamaları ve tedaviler" nelerdir? Bu yöntemler ve uygulamaları hakkı nda gerçekten ne biliyoruz? Onlar güvende mi? Hangileri yardımcı olur ve hangi sorunlar için? İddialar ve vaatler arasında farklılıkları belirlemek zor olabilir. Bu kitap, başlıca tamamlamaları ve "alternatif" tıbbi uygulamaları belirleyerek ve bunların geçmişlerini, hedeflerini, faydalarını ve risklerini tanımlayarak yol gösterici olacaktır. Eğitimli sağlık kararları verebilmeniz için her yöntem hakkı nda net, tarafsız bilgiler sağlar.

Bazı terminoloji tartışmaları bu noktada yardımcı olur. Her iki terim - alternatif ve tamamlamaları, uygun kısaltmaları "CAM" (Tamamlamaları ve Alternatif Tıp için) ile birlikte - muazzam, ilgisiz bir tedavi ve ürün koleksiyonunu kapsar. Bunlar, başlıca hastalıklar için kanı tılanmamış veya kanı tılanmamış tedavilerden, ana akım bakıma yerine kullanılmak için teşvik edilen gerçek "alternatifler"den, ana akım tedaviye yardımcı olarak eşlik eden veya sağlık programlarını bir parçası olan rejimlere kadar uzanmaktadır. "CAM" terminolojisi talihsizdir, çünkü "tamamlamaları" ve "alternatif" tıbbi bir araya getirir ve önemli farklılıkları hakkı nda hiçbir şey söylemez. Bazı terapiler iyi, yararlı ve müdahaleci değildir, bazıları kanı tılanmamış ve zararlıdır, bazıları gereksiz zaman ve para israfıdır ve yine de diğerleri aptalca ve hilelidir.

giriş

Bu Kitap Nasıl Düzenleniyor?

Bu kitap, "tamamlayıcı" ve "alternatif" tıbbi iki ayrı kategoride ele almaktadır: "alternatif", kanıtlanamamış, irrasyonel, üzerinde çalışılmamış ve etkisiz bulunan veya ana akım bakım yerine kullanımı teşvik edilen (ve dolayısıyla tam anlamıyla sunulan) tedavileri tanımlamak için kullanılır. , muhtemelen ana akım tıbbi uygun alternatifler). "Tamamlayıcı", tamamlayıcı, yardımcı bir role hizmet eden tedavileri tanımlamak için kullanılır. Bazı ajanlar ve rejimler, nasıl kullanıldıkları na bağlı olarak alternatif veya tamamlayıcı olabilir.

Aromaterapi bir örnektir. Banyoda veya masaj sırasında yatıştıran bir koku olarak, aromaterapi hoş ve sakinleştirici bir tamamlayıcı olabilir. Bununla birlikte, bazı kitaplar ve savunucular, aromaterapinin hastalıkları iyileştirebileceğini ve bu nedenle "alternatif" bir terapi olarak kategorize edileceğini iddia ediyor.

"Alternatif" tedaviler, ana akım kanser tedavisi yerine kullanılmaya teşvik edildiğinde, ihtiyaç duyulan geleneksel tedaviyi geciktirerek zararlı olabilir.

Bu nedenle, bir çarenin ne olduğu kadar nasıl ve ne zaman uygulandığı, onu uygun (tamamlayıcı) veya potansiyel olarak tehlikeli (alternatif) olarak sınıflandırmaya yardımcı olur. Ana akım kansere uygulanabilir "alternatifler" yok tedavi.

Alternatif tedaviler kanıtlanamama eğilimindedir - faydaları kanıtlanıyorsa, "alternatif" olarak kabul edilmezlerdi. Bazıları incelendi ve çalışmadığı bulundu. Örneğin, homeopatinin kısa süreli, kendi kendini sıralayan problemler için kullanıldığında zararlı olması muhtemel değildir. Bununla birlikte, aromaterapide olduğu gibi, bu tür terapiler, ciddi hastalıklar için ana akım tıbbi bakım yerine kullanılsa tehlikeli olabilir. Tamamlayıcı tedaviler - tıbbi tedavinin yanı sıra veya sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olarak kullanılanlar - çok farklı bir yöntem grubunu temsil eder. Genellikle invaziv değildirler ve yardımcıdır, hoşdur ve stresi azaltırlar ve hastalıkta ve sağlıklı kta uygulanabilirler.

Bu kitap, boş vaatlerle sağlam terapileri ayırt etmeye yardımcı olacak bir yol haritasıdır.

Bazı Meraklı Arka Plan Olayları

Geçmişte, nedenleri keşfedilmeden önce, tüberküloz (TB), frengi, şizofreni, otizm, diyabet ve diğer birçok bozukluk duygusal sorunlara bağlanıyordu. Daha yeni bir örnek mide ülseridir. Uzun zamandır stresin ürünü olduğuna inanılan mide ülserlerinin çoğuna artık bakterilerin neden olduğu bilinmektedir. Birçok kanser, aramızda kalan eski bir örneği temsil ediyor. Bazı uygulamaları yıllardır kanserin stres veya kişilik tarzından kaynaklandığı iddia etseler de, bilim bunun genetik mutasyonlardan kaynaklandığını gösteriyor. İçinde

vakaları n küçük bir azı nlı ğı , bu mutasyonlar kalı tsal olabilir. Asbeste veya diğer toksik maddelere uzun süre maruz kalma gibi kötü alı şkanlı klardan veya çevresel faktörlerden kaynaklanabilirler. Bununla birlikte, en yaygı n olarak kanser, tesadüfen meydana gelen bir gendeki değişikliklerden kaynaklanı r. Tek bir hücredeki bu gen değişiklikleri, o hücreye, çoğalması na ve büyümesine izin veren bir büyüme avantajı sağırlar. bir kanser.

Hollanda'da 9,705 kadı n üzerinde yapı lan bir araştı rma, stresin kansere neden olduğı şeklinde yanlı ş düşünceye bakarak, diğer sağılam araştı rmaları doğruladı ve psikolojik özelliklerin meme kanseri riskinde bir rol oynamadı ğı nı gösterdi. Öte yandan, araştı rmalar duygusal durumları n genellikle kalp hastalı ğı nı n gelişimini etkilediğini öne sürüyor. Özellikle depresyon ve öfke, koroner hastalı ğı n gelişimini öngörmekte ve buna katkı da bulunmaktadı r.

Araştı rmalar bize zihin-beden ilişkisinin yakı nlı ğı na rağmen her zaman müdahale etme yeteneğimizin olmadı ğı nı söylüyor. Olumsuz duygusal durumları etkisiz hale getirebiliriz, ancak genetik mutasyonları ne kadar göz ardı etmeye çalışsak da önleyemez veya değiştiremeyiz. Kanser de dahil olmak üzere bazı hastalı kları önlemeye yardımcı olmak için davranı şları değiştirebiliriz. Örneğin, kanserlerin en az %50'sinin sigara içmek, yağla dolu diyetler ve hareketsiz bir yaşam tarzı gibi davranı şlarla kendi kendine tetiklendiğı tahmin edilmektedir. Sağlı ğı ve refahı en üst düzeye çı karan yaşam tarzları nı benimseyebiliriz. Ciddi hastalı klar baş gösterdiğinde bize yardımcı olması için tamamlayıcı terapilere, kendi kendine yardımcı m tekniklerine ve modern tı p teknolojisinin en iyisine ulaşabiliriz. Ama ne kadar istesek de, şişede boş umutlar satanları n iddiaları na rağmen tüm hastalı kları ne önleyebiliriz ne de iyileştirebiliriz.

Tamamlayıcı terapiler bugün neden bu kadar popüler? Birçok açı klama sunuldu. Birincisi, küçük problemler için her zaman yaygı n bir uygulama olan öz bakı mı n, geçmişte olduğundan çok daha geniş bir hastalı k yelpazesi için daha fazla değer görmesi ve istenmesidir. Ayrıca, uygun kişisel bakı m, doktorlar, işyeri sağı k programları , sigorta şirketleri veya cepten yapı lan ödemelerin yüksek maliyetleri kadar sağı k profesyonelleri tarafı ndan da teşvik edilmekte veya talep edilmektedir. Ciddi hastalı klarla karşı karşı ya kalan insanları n çoğu, ana akı m tı bbi bakı mları yla birlikte tamamlayıcı tedavileri kullanı r. Tamamlayıcı tedaviler, kanser tedavisi ile ilişkili fiziksel ve duygusal semptomları azaltı r.

İronik olarak, bu semptomları n çoğu, bu cilt boyunca tartı şı ldı ğı gibi, hastalı ğı kontrol eden tedavilerden kaynaklanmaktadı r.

Ayurveda, Geleneksel Çin Tı bbi , kristal şı fa ve diğerleri gibi birçok geleneksel olmayan şı fa uygulaması nı n mistisizmi ve eski başlangı çları da güçlü bir çekiciliğı temsil eder. Tarihini başlangı cı ndan beri gelişen gelenek ve uygulamaları kullanmanı n rahatlı ğı vardı r. Uygulamaları nı benimseyerek ve ritüellerine katı larak onurlu geleneklerin anı nda bir parçası oluyoruz.

giriş

Alternatif ve tamamlayıcı yaklaşımlar genellikle şuna inanmayı içerir: evrensel bir enerji sistemi Hastalık genellikle dengesizlik olarak tanımlandı bu manevi güçle. İyileşme, kişinin dikkatini odaklamayı veya yeniden yönlendirmeyi içerir. enerji ve sağlıklı, birey hem dengede hem de dengede olduğunda ortaya çıktı. söylenir. içsel olarak - beden, ruh ve zihin - ve evren veya evrensel ile enerji. Bazı "alternatif tıp" aslında "alternatif tıp" olabilir. din" ve onu aramak ve uygulamak bir tür manevi açlığı doldurur.

Şahsen, fikirle her zamankinden daha fazla ilgilendiğimizi görüyorum. sağlıklı kalmamızı yardımcı olmak ve refahımızı kontrol altına almak ve bu daha geniş bir önleyici ve iyileştirme yelpazesinden yararlanmayı öğreniyoruz teknikler. Ayrıca pek çok tamamlayıcı ya da hizmetin uygulayıcıları ile ilişkileri tipik olarak karakterize eden özenli ve paylaşılan sorumluluğa da çekiliyoruz. Alternatif yaklaşımlar. Bununla birlikte, çoğumuz onu reddetmeyecek kadar akıllı yız. ciddi hastalıklar ortaya çıktığında ana akımdaki tıbbi bakımı yüksek teknoloji harikaları, geleneksel tıbbın sıklıkla kişisizliğine ve bazen hastalığı arkasındaki hastanın ihtiyaçlarını tanımadaki başarısızlığına rağmen.

Pek çok tamamlayıcı modalitenin temeli gerçekten köklü olmasına rağmen bilimden ziyade gelenek veya felsefede, bu terapiler olabilir ve değerlendirilmelidir. Bazı hevesli savunucular bunun gereksiz olduğunu savunuyorlar. Uzun ömürleri ve popülerliklerinin sağladığı geleneksel olmayan tedavileri incelemek geçerliliklerinin yeterli "kanıtı". Fakat bir tedavinin işe yaradığını gerçekten nasıl bilebiliriz? Sadece bilimsel olarak test edildikten ve bulunduktan sonra biliyoruz. hiçbir şey yapmaktan daha etkili ve en az diğer terapiler kadar etkili olabilir. Karşılaştırmalar çok önemli ve uygulanabilir ve ayrıca bize bir terapi sağlıklı mı değil mi için olası bir tehlike oluşturabilir.

Anekdot raporları yeterli değildir. Bize sadece birkaç kişinin iyi gitti, ancak aynı tedaviyi alan ve ölen ya da iyileşemeyen ya da başka hastalıklar nedeniyle iyileşen kaç kişi hakkında hiçbir şey göstermiyorlar. terapiler veya hastalıkları kendi kendine iyileşenler, daha az ciddi hastalıklar gibi. Olumlu araştırma, bazı geleneksel olmayan uygulamaları geleceğe taşıyabilir. tıbbi ana akım veya başkalarını hiçbir fayda sağlamadığını gösterin. Gerçek kanıtlar bulunana kadar, sunulduğu bilinenlerle ilgili yönergeleri okuyun. ve ciddi hastalıklar için kalifiye bir sağlık uzmanına görün ve Bir hafta içinde geçmeyen problemler için.

Potansiyel Olarak Tehlikeli veya Değersiz Çözümlerden Kaçınma

Bazı tedavi iddiaları anımda alarm vermelidir: büyük hastalıkları (Alzheimer Hastalığı gibi) kolay, mucizevi tedavilerini vaat ediyor ve kanser) veya tersine çevrilemeyecek sorunları tersine çevrilmesi (örn.

yaşlanma); ciddi bir hastalık için şu anda almakta olduğunuz ana akım tedavi yerine bir terapi kullanma baskısı ; tedaviyi halktan alı koymak için bir tıbbi kuruluş komplosunun iddiaları ; terapinin “doğal” olduğunu ve dolayısıyla reçeteli ilaçlardan daha iyi olduğunu iddia ediyor.

(“Doğal” mutlaka “güvenli!” anlamı na gelmez - bkz. Bölüm 11).

Doğru Araştırma ve Neden Gereklidir?

Ne mutlu ki, alternatif ve tamamlayıcı tedavilere artan ilgi, onları düzgün bir şekilde incelemeye yönelik artan bir ilgiyle birlikte olmuştur. Bu alanda araştırma yapmanın alışılmış yönleri olabilir, ancak bunların yüksek kaliteli araştırma ihtiyacını azaltması gerekmez. Örneğin yeni kemoterapi ajanlarını veya genetik tedavilerin araştırılması na uygulanan standart araştırma yaklaşımları , tamamlayıcı tedavilere de uygulanabilir.

Ana akım tıpta araştırma devam etmekte ve vakıflar, kuruluşlar, kurumsal sponsorlar ve en belirgin olarak Amerika Birleşik Devletleri ve diğer ülkelerdeki Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) tarafından iyi bir şekilde desteklenmektedir. Son birkaç on yılda, sistematik araştırma çabaları , tamamlayıcı ve alternatif yöntemleri de inceledi. 1992'de NIH'de bir Alternatif Tıp Ofisi kuruldu. Adı daha sonra Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (NCCAM) olarak değiştirildi, böylece iki çok farklı kategori arasındaki önemli ayrılmı vurgulandı . Amacı , alternatif ve tamamlayıcı tedavileri değerlendirmektir.

Önde gelen araştırma ortamı mı zda böyle bir kurumun oluşturulması , geleneksel olmayan çözüm yollarını bilimsel olarak incelenmesine verilen önemi işaret etmektedir.

Sağlam, yüksek kaliteli araştırma neredeyse her zaman mümkündür ve bence her zaman gereklidir. Geleneksel olduğu kadar geleneksel olmayan şifa yöntemlerinin taraftarları n vaatlerini yerine getirip getirmediğini bilmeye ihtiyacı mı z var ve buna hakkı mı z var.

Bu Kitabın Amacı ve Düzeni

Bu kitap tedavi önermez. Geleneksel olmayan teknikleri, arka planlarını ve iddialarını açıklar ve güvenlikleri ve faydaları hakkında mevcut kanıtlar sağlar. En popüler, kalıcı ve önemli geleneksel olmayan terapilerin veya terapi türlerinin elliden fazlası dahil edilmiştir.

Alışılmış ilaçları birkaç şekilde sıralandırmak mümkün olsa da, genel olarak günümüzde en yaygın olarak uygulanan kategorileri kullandım.

Bu kitap, bu sıralandırmaya göre yedi bölüme ayrılmıştır. Her bölüm, büyük bir alternatif veya tamamlayıcı tedavi türünü ele alır: (1) tipik olarak eski yaklaşımlar olan geleneksel şifa yöntemleri.

giriş

manevi ve yaşam tarzı rehberliği bağlamı nda çözümler önermek; (2) diyet ve bitkisel ilaçlar; (3) zihin ve beden arasındaki karşılıklı ilişkiden yararlanan ve birbirlerini iyileştirmeye nasıl yardımcı olabilecekleri yöntemler; (4) kasların ve kemiklerin manipülasyonunu içeren vücut çalışması ; (5) esenliği artırmak için duyuların kullanımı ; (6) dahili olarak alınan biyolojik ve diğer çareler; ve (7) harici enerji terapilerinin uygulanması .

Her bölüm alfabetik olarak düzenlenmiş birkaç bölüm içerir. Her bölüm kısaca bir giriş, ardından terapinin bir tanımı nı , uygulayıcıların iddialarını ve terapinin dayandığı teorileri veya inançları içerir. Ardından, varsa mevcut araştırmaları ve terapinin neyi başarabileceğini veya başaramayacağını nı açıklar m. Her bölüm, kaynakların ve bilgi kaynaklarını nı tartışmasıyla sona ermektedir.

En yararlı , nesnel ve yardımcı olacak bilgilerin özüne inmeye ve kararları yönlendirmeye yardımcı olmak için alternatif ve tamamlayıcı tedaviler hakkı nda yeterli bilgi sağlamaya çalıştı m. Doktorların , alternatif veya tamamlayıcı bir tedaviyi ne zaman kullandıklarını veya denemeyi planladıklarını bilmeleri ve hastaların bunu tartışmaları ve hastaların bilgilendirilmesi ve kendi sağlığı ve esenliklerinin sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olmaları m bu kitap sizin rehberiniz olur.

Bu kitaptaki bilgiler, doktorunuza danışmanızı yerine geçmez. Dahili olarak alınan bitkisel ve diğer ajanlar, önce sağlığı uzmanını zla görüşülmelidir ve kanser tedavisi ile birlikte veya reçeteli ilaç kullanan kişiler için önerilmemektedir. Bu web sitesi bu tür çözümler konusunda yardımcı olacaktır : www.MSKCC.org/AboutHerbs.

Bölüm

Sağlı ğa Giden Antik Yollar ve Manevi Doyum

Birinci Bölüme Genel Bakış

1. Akupunktur
2. Ayurveda 3.
- Çin Tıbbı , Geleneksel (TCM)
4. Homeopati
5. Kızılderili Şifası 6.
- Doğal Tıp

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Birinci Bölüme Genel Bakış

Bu bölümde incelenen esas olarak antik yaklaşımlar birçok özelliği paylaşır. Hastalık odaklı tedaviler yerine, bunlar sağlıklı ve esenliğin korunması ve restorasyonu için genel yollar. Hastalıklar için reçetelerden çok daha fazlasını içerirler. Bazıları'nın dinin ikamesi olarak gördüğü bir düzeyde yaşam tarzı rehberliği sağlarlar. Gerçekten de, sağlıklıyla ilgili bu teorilerin çoğu bir zamanlar din ve daha geniş kültürle tamamen iç içeydi veya hâlâ da öyle. Ve çoğu yüzlerce veya binlerce yıl dayandı.

O uzak geçmişte tıp, büyü ve din bir ve aynıydı. Kuşkusuz, büyük antik şamanlar, tıpkı sonrakiler gibi, yaşam, ölüm ve sağlıklı da dahil olmak üzere tüm olayları kontrol ettiğine inanılan doğaüstü güçlerle temas kurma ve onları etkileme konusunda ekstra yeteneğe sahip hem rahip hem de doktordu. Ünlü "Wilendorf Venüsü", dünya çapında bulunan birçok küçük doğurganlık ikonundan biridir. Bu küçük oyma figürler, 25.000–30.000 yıl önce din, büyü ve tıbbın bir araya geldiği zaman yarattı. Bugünün dünyasını'nın bazı bölgelerinde hala bir aradalar.

Burada tartışılan şifa sistemleri, insan vücudunun ve biyolojik mekanizmaları'nın bilimsel olarak anlaşılması'ndan çok önce ortaya çıkmıştı. Bu nedenle, hem fiziksel hem de kozmik kaygıları'nı ve belirsizliklerin, sağlıklı ve hastalığı'nı bu erken açıklamaları'na yansıması'na şaşırtıcı değildir. Sadece bedeninin nasıl çalıştığı ve ölüm gerçekleştiğinde nasıl değiştiği ile değil, aynı zamanda göksel olayları'nı anlamı ve insanlar, çevre, ruhlar dünyası ve kozmos arasındaki ilişkilerle de ilgilenirler.

Bu yaklaşımların paylaştığı, sağlıklı, hastalığı, ölümü ve daha büyük dünya ile insan ilişkisini anlamaya yönelik ilk çabalarda ortak olan temel fikirlerden biri, görünmez bir hayati enerji veya yaşam gücü kavramıdır. Ayurveda tıbbında prana, geleneksel Çin tıbbında qi veya chi (her ikisi de "chee" olarak telaffuz edilir) olarak adlandırılan ve diğer birçok terimle, bu hayati gücün dolaşımını yaşamı ve ölümü açıklayabilir. Bu fikir aynı zamanda insan vücudu, insanlık, ruhlar dünyası ve evren arasındaki bağlantıları ve yolları anlamanın bir yolunu da sağladı.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Avrupa ve Güney Amerika'daki tuhaf arkeolojik buluntuları n arkası nda, insanı n yaşamsal enerjisinin akı şı nı iyileştirmeye yönelik eski çabalar yatı yor olabilir. 8.000 yı l öncesine ait birçok insan kafatası , yuvarlak bir kemik tı kaçı çı karı lmı ş halde bulundu. Deliğin etrafı ndaki iyileşmiş kenarlar, en azı ndan bazı kişilerin prosedürden kurtulduğunu gösteriyor. Trepanasyon adı verilen bu prosedür, tarih öncesi şifa kültlerinin kanı tı mı ydı ? Hastalı kları n ruhlardan kaynaklandı ğı düşünülüyordu; delikler, tam bir tedavi sağlamak için bu kötü ruhları serbest bı rakmak için yapı lmı ş olabilir. Bu ilkel cerrahi çabanı n kesin gerekçesi bilinmemektedir. Uzmanlar, dini bir ayin olarak, büyülü şeytanları n kaçı şı için bir açı klı k yaratmanı n bir yolu olarak, bir şifa ritüeli olarak gerçekleştirildiğine inanı yorlar. Belki de insan yaşam enerjisi akı şı nı iyileştirmenin ve ruhsal güçler ile zihin ve beden arası ndaki bağlantı yı kurmanı n bir yoluyla ya da fazla enerjiyi boşaltmanı n bir yoluyla. Bu birleşik amaçlar, en eski zamanlardan beri var olan din, sihir ve tı bbi n birliğini ifade eder.

Erken iyileşme yaklaşı mları nda ortak olan bir diğ er özellik, fizyolojik olayları iyi bilinen zı t çiftler açı sı ndan açı klama çabası dı r: sı cak soğuk, ı slak-kuru, açı k-karanlı k, yin-yang, aktif-pasif. Bu nitelikler yalnız ca tüm bedensel bileşenlere ve işlevlere de ğ il, aynı zamanda insanları n, mekanı n ve zamanı n gerekli entegrasyonunu sağlayan duygusal durumlara, iklime ve mevsimlere de atfedildi. İlk insanlar beden ve zihin, toplum ve manzara arası nda benzer bağlantı lar kurdular. Hepsi birbiriyle ilişkiliydi ve karmaşı k bir paralel çağrı şı mlar sisteminde birbirini yansı tı yordu.

Sayı lar da önemliydi ve çeşitli erken şifa sistemlerinde yayğı n olarak kullanı lı yordu. Evrensel kalı pları yansı tmak, insan kaderini kontrol etmek ve insan vücudunun faaliyetlerini doğanı n ritimleri ve döngüleriyle ilişkilendirmek için bir araç sağladı lar. 4 ve 5 sayı ları antik dünyada büyülu olarak baskı ndı . İkincisinin örnekleri arası nda antik Çin'in beş unsuru, Ayurvedik dünya görüşünün beş unsuru, Kolomb öncesi Meksika Kodeksinde çizilen "Beş Dünya Bölgesi" ve Tibet tı bbi nı n beş duyusu sayı labilir. 4 sayı sı nı n geniş önemi, Kı zı lderili eserlerdeki canlı yaratı klar ve bitkiler, zaman, elementler, törensel aktivite ve kutsal çemberin noktaları nı n tanı mları nda belirgindir; aynı zamanda antik Yunan bedensel mizah anlayı şı nda ve evrendeki temel unsurlarda bulunur.

Burada tartı şı lan şifa sistemleri, bu tür sistemlerin tek ve hatta en kulaklı sı değildir. Bugün birçok kişi tarafı ndan takip edildikleri için seçildiler. Her biri, yalnız ca fiziksel iyileşme ihtiyacı nı karşı lamakla kalmayı p aynı zamanda yüzyı llardı r oldu ğ u gibi bugün de mevcut olan ruhsal bir açlı ğı gideriyor gibi görünen bütünleşik bir biçimde beden, zihin ve ruhla ilgilenme konusunda rehberlik sunar. bin yı l geçmiş.

Akupunktur

Akupunktur, geleneksel Çin tıbbı'nın yalnızca bir bileşeni olması na rağmen, önemli bir bileşendir ve bu nedenle kendi bölümünü hak eder. Akupunktur farklı bir varlıktır çünkü kendi gelenekleri ve kavramsal temeli olduğu kadar vücudun nasıl çalıştığını ve çevreyle nasıl ilişkili olduğunu anlamak için ayrıntılı bir sisteme sahiptir. Aynı zamanda eşi benzeri görülmemiş bir yaygın kabul gördü.

Muhtemelen akupunktur, insanın doğal olarak inme, masaj yapma veya ağrı geçene kadar vücuda baskı yapma eğiliminin resmi bir sonucuydu. Vücuttaki belirli noktalara baskı yapmanın, belki de grup konsensüsüyle vücudun belirli bölgelerindeki sıkıntıyı giderdiği bulunduğundan, sürecin yüzyıllar boyunca giderek daha karmaşık hale geldiğini hayal edebiliriz. Akupresür görünüşe göre hala eski olması na rağmen daha teknolojik bir varyasyona yol açtı : akupunktur.

Akupresür, ağrı ve stresi azaltmak için belirli akupunktur noktaları na birkaç dakika boyunca çok sıkı parmak basıncı yerleştirmeyi içerir. Basıncı, kişinin kendi parmakları ya da başka bir kişinin parmakları ya da uygulanabilir. Akupresür, akupunkturdan önce gelir ve onu doğurmuştur. Akupresür iğnesiz akupunkturdur. Bölüm 22'de daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

Tamamlayıcı tedaviler arasında en çok çalışılanlardan biri olan modern akupunktur, ana akımda tıp tarafı ndan çeşitli ağrı türlerinin yönetimi, bağımlılık kontrolü ve kanser hastaları ve diğerlerinin yaşadığı çeşitli fiziksel ve duygusal semptomları n tedavisi için kabul edilmektedir. Bu nedenle akupunktur, ana akımda tıbbın zirvesinde yer alan bu kitapta tartışılan birkaç tedaviye iyi bir örnektir. Bugün birçok ana hastane, klinik ve kanser merkezinde mevcuttur.

Akupunktur, eski Çin'de popülerdi, 1822'de Çin İmparatorluk Tıp Koleji tarafı ndan yasaklandı , soyunmayı uygunsuz olarak yasakladı ve yirminci yüzyılda yeniden ele alındı . Günümüzde bitkisel ilaçlar (Bölüm 11) ve

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

tai chi ve qi gong ve akupresür gibi diğer geleneksel teknikler, Geleneksel Çin Tı bbı nı n merkezi bileşenleri olarak akupunktura katkı lı r.

Ne olduğunu

Akupunktur, Çin'de iki bin yıl dan daha uzun bir süre önce geliştirilmiş bir tı bbi tedavidir. Saç inceliğinde, tek kullanı mlı k iğnelerin cilde yerleştirilmesini içerir (Resim 1). Antik akupunktur iğneleri, gümüş ve altı n dahil olmak üzere kemik, taş veya metalden yapı lmı ştı r. Modern iğneler paslanmaz çelikten yapı lmı ştı r. İğneler, cildin içine düşmemesi için yeterince derine nüfuz eder ve yetenekli uygulayıcı lar neredeyse ağrı sı z bir şekilde sokmayı başarı r. Enjeksiyon yapmak için kullanı lan iğnelerin aksine, modern akupunktur iğneleri içi boş değildir ve bu nedenle çok incedir, yaklaşı k bir insan saç ı genişliğindedir. Steril, tek kullanı mlı k ve güvenlidirler.

İğneler meridyenler veya kanallar boyunca belirli noktalara yerleştirilir. Bu kanallar, giderek daralan derelere akan ve doğanı n su akı şı nı giderek daha küçük akarsulara taklit eden kolları olan nehirler gibidir. Antik Çin'in on iki ana nehri gibi on iki ana meridyen, tı pkı gerçek su yolları nı n dı ş dünyada iletişim ve ulaşı ma izin vermesi gibi, bir iç iletişim ve ulaşı m sistemini temsil eder. İnsan vücudu, evrenin minyatür bir modeli veya mikrokozmosu olarak görülüyor.

Her kanalı n vücudun belirli bir ağ bağlantı lı alanı na veya organ sistemine bağlı olduğuna inanı lmaktadı r. Belirli bir meridyen boyunca akupunktur noktaları iğneleyerek, vücudun uzak bir bölgesindeki bir sorun tedavi edilebilir. Akupunktur noktaları hem akupunktur hem de akupresürde kullanı lı r. Modern akupunkturda 1.000'den fazla akupunktur noktası (bazı uzmanlar 2.000'den fazla olduğunu söylüyor) tanı nı r, ancak



Şekil 1. Saç inceliğinde akupunktur iğneleri.

çoğu tedavi sadece on veya on iki noktada iğne gerektirir. Tipik olarak, iğneler yarı m saatten daha az bir süre yerinde tutulur. İğnelerin tam boyutunu ve yerleşimini belirlemek esastır. Onları döndürmek veya ayarlamak veya tepeye kırıp lı ş bir kaynaktan iğneden az miktarda elektriğin geçtiği “elektro-akupunktur” kullanmak sonucu iyileştirir.

Klasik Çin tıbbı nda her sorunun, zayıflığı n, hastalığı n ve semptomun akupunkturla düzeltilebileceğine inanılıyordu. Ayrıca, bu eski şifa yöntemi, sağlıklı , hastalığı , kozmosu ve insanı n doğayla ve bir bütün olarak evrenle ilişkisini açıklayan karmaşık bir mozağin ayrılmaz bir parçasıydı. Bu, bir yıl daki ay ve gün sayısı , insan vücudunun on iki ana meridyeni ve orijinal klasik Çin Tıbbı metinlerinde 365 akupunktur noktası arasındaki ilişkide görülebilir.

Birey kozmosun ritmine göre titreşir.

Başlangıçta, akupunkturun her derde deva olduğu düşünülüyordu. Birey içinde ve birey ile evren arasındaki dengeyi yeniden kurarak tüm rahatsızlıkları tedavi etmek için kullanıldı.

Bazen akupunktur, meridyen akupunktur noktasına pelin otunun için için yanan bir tıkaçın yerleştirilmesi olan yakı ile güçlendirilir. Bu uygulama akupunktur kadar eskidir. Hacamat, bazen amaçlanan yerde küçük delikler açıldıktan sonra sırtı lı ş kapları n cilde yerleştirildiği bir başka eski Çin ve Hint ilacıdır. Bu süreç, dolaşımı hızlandırdığı ve sağlıklı iyileştirdiği düşünülen bir emme kuvveti üretir. Akupunktur iğnelerinin sadece di ş kulağa yerleştirilmesi, kulağın tüm vücudun ve akupunktur noktaları nı n minyatür bir haritası olarak işlev gördüğü nispeten yeni bir varyasyondur.

Modern Akupunktur

Akupunkturun modern versiyonları elektrik, ısı , lazer ışınları , sonar ışınları ve diğer iğnesiz akupunktur noktası uyarıcıları nı kullanır. 1930'lardan beri kullanılan elektroakupunktur, manuel versiyondan daha az yorucu ve zaman alıcı olarak kabul edilir. İğneler, zayıf bir elektrik gücü kaynağı na bağlanır. Terapötik reaksiyonları n da aynı derecede etkili olduğu söylenir.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Çin'de akupunktur, kanser ve diyabet gibi ciddi hastalıklar da dahil olmak üzere hastalıkları tedavi etmek ve hastalıkları tedavi etmek için hala uygulanmaktadır, ancak dikkatli araştırmalar hastalığa karşı hiçbir fayda sağlamamaktadır. Modern Çin hastanelerinde akupunktur bazen ikincil cerrahi anestezi olarak kullanılır. Asya'da ve Batı 'da akupunktur kullanılır ve rahatlatmak için etkili bulunmuştur.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

artrit, adet semptomları ve diğer problemlerin neden olduğu kronik ağrı . Ayrıca uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi bağımlılıklardan kurtulmaya yardımcı olur.

Burada en büyük önemi akupunkturun kanser ve kanser tedavisi ile ilişkili birçok fiziksel ve duygusal semptomu etkili bir şekilde tedavi etmesidir. Kanser hastalarıyla ilgili amaçlar için etkinliğini destekleyen araştırmalar aşağıda "Günümüze Kadar Araştırma Kanıtı" alt başlığı altında detaylandırılmıştır.

Dayandı ğı İnançlar

Klasik, geleneksel akupunktur, eski Çin tıbbına ve onun sağlıklı anlayışına dayanmaktadır. Akupunkturun kökenleri, en eski uygarlıkların dünyayı ve mevsimler, doğa, sağlıklı ve hastalık dahil olmak üzere çeşitli bileşenlerini nasıl anlamaya çalıştığını göstermektedir. Hepsi tek bir bütünün parçaları olarak görülüyordu. Sağlıklı ve hastalık da dahil olmak üzere yaşamın her yönü, doğadaki iki karşıt güç tarafından manipüle edilen bir kutupluluk olarak kavramsallaştırılmıştır.

Bu kuvvetler yin veya karanlık dışı kuvvet ve yang veya hafif erkek kuvvetidir. Zıttı yin-yang enerjileri uyum içinde olmadığında hastalığın ortaya çıkıyor söylenirdi. Akupunktur ve bitkisel tonikler ve qigong gibi diğer tüm şifa müdahaleleri bu enerjileri yeniden dengelemeyi amaçladı.

Bu aldatıcı derecede basit fikir, aslında vücut organları, kuvvetler ve yollar arasındaki son derece karmaşık, ayrıntılı etkileşimler ve bağlantılar dizisidir.

İnanç sisteminin merkezi bir bileşeni, yaşam enerjisi veya yaşam gücü kavramıdır. Klasik Çin tıbbında, yaşam gücü chi veya ch'i veya modern harf çevirisi qi (tümü "chee" olarak telaffuz edilir) olarak adlandırılmıştır.

Bir qi dengesi olduğunda - çok fazla veya çok az enerji akışı olmadığında - sağlıklıdır. Bununla birlikte, enerji akışındaki fazlalık veya eksiklik, ağrıya ve hastalığa neden olan bir dengesizliği temsil eder. Bu dengesizliği düzeltmek için akupunktur uygulanır. Akupunktur iğnelerinin uygun meridyenler boyunca veya kesişme noktalarına yerleştirilmesiyle düzensiz bir qi akışı dengeye döndürülür.

meridyenler

On dört meridyen vardır, bunların on ikisi iki taraflıdır - yani vücudun her iki tarafında aynı noktalar bulunur. Tek taraflı olan kalan iki meridyen vücudun orta hattından geçer. Meridyenler, qi'nin vücutta dolaştığı enerji yollarıdır. Her meridyeni birçok akupunktur noktası işaret eder. On iki ana meridyen vücutta kateder ve ayak parmakları veya parmak uçlarındoruğa ulaşır. Dış ortamı vücudun iç kısmına bağlarlar ve iç organları birbirine ve dolayısıyla dış ortama bağlarlar.

dünya. Bireysel meridyenlerin her biri belirli bir organla ilgilidir ve Safra Kesesi ve Dalak Meridyenleri gibi o organın adı yla anılır.

Safra kesesi meridyeni gözden başlar, göz boyunca ileri geri gider. kafatası , omuzlardan aşağı iner ve sonra vücudun yanından aşağı iner. dördüncü parmakta biter. Bir yang meridyeni olan Safra Kesesi Meridyeninin işlevi, yin karşı lı ğı olan karaciğer meridyeni ile dengelenir. Dalak Meridyeni koltuk altından göğüs ve karın, kalça ve

ayak parmağında sonuna kadar bacağından aşağı . Yirmi bir akupunktur noktası uzunluğunu noktalar yor.

Doğaya, mevsimlere ve evrene hakim olan yaşam gücü unsuruyla bağı olan her organ, aynı zamanda kişinin duyguları yla da ilişkilendirilir, düşünce ve davranış. Duyguların belirli organlarda yaşadığı na ve bunlarla ilgili olduğuna inanılır yordu: Acı ciğerlerde, mutluluk kalpte, hem ruhta yaşı yordu. ve öfke karaciğerde yaşı yordu. şehvet düşkünü fikirlerin hastalıklara yol açtığı düşünülüyordu akciğer, bu tür fikirlere göre hareket etmenin kalp sorunlarına neden olduğu vb. Bir tedavi üretmek için şifacı , sakıncalı davranış veya zihinsel durumu belirlemek zorundaydı . durum organı değiştirmiş ve hastalığa neden olmuştur. Uyuşmazlığı n kaynağı tespit edildiğinde, belirli akupunktur noktaları şeklinde bir çare tasarlandı .

Klasik Çin tıbbı , altı "katı " veya yin organı tanımlar; kalp ve akciğerler ve altı "içi boş" veya yang, mide ve mide de dahil olmak üzere organlar bağırsak. Her organ, beş organdan birinin kontrolü altında algılanır. tüm maddenin kendisinden oluştuğu düşünülen qi öğeleri veya tezahürleri: su, ateş, ahşap, metal ve toprak (Şekil 2). (Daha sonra altı ncı



Şekil 2. Beş elementin (ateş, toprak, metal, su ve ahşap) Çince isimleri: geleneksel Çin yin-yang sembolünü çevreleyen burada gösterilmiştir.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

M.Ö. yüzyı lı da, Yunanistan'da beş yerine dört temel "mizah" su, ateş, toprak ve hava kullanan benzer bir fikir benimsendi).

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Tı p literatüründe çok sayı da yayı n, herhangi bir teşhise bakı lı maksı zı n insanları n yaşad ı ğı ağrı , sı cak basması ve diğer problemler için Akupunkturun etkinliğini desteklemektedir. Son araştı rmalar ayrı ca baş ve boyun kanseri tedavisi, ağrı , anksiyete ve depresyon, kabı zlı k ve yorgunluk ile ilişkili kas disfonksiyonu, mide bulantı sı , kserostomi veya aşı rı ağrı z kuruluğu gibi kanserle ilgili sorunları azaltma yeteneğini de belgeliyor. Nefes darlı ğı , kronik yorgunluk ve nöropati veya sinirle ilgili sı kı ntı dahil olmak üzere kanserli hastaları n karşı laştı ğı diğer sorunlara karşı etkilidir.

Akupunkturun nası l çalış tı ğı sadece kı smen anlaşı lmı ştı r. Tı p literatüründe bildirilen Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) beyin çalış maları da dahil olmak üzere modern araştı rmalardan, akupunkturun en azı ndan kı smen sinir sistemi yoluyla çalış tı ğı nı biliyoruz. Akupunkturun beyin tedavi hedefiyle ilgili alanları nda tepkiler ortaya çı kardı ğı nı göstermek için beyin alanları aydı nları r.

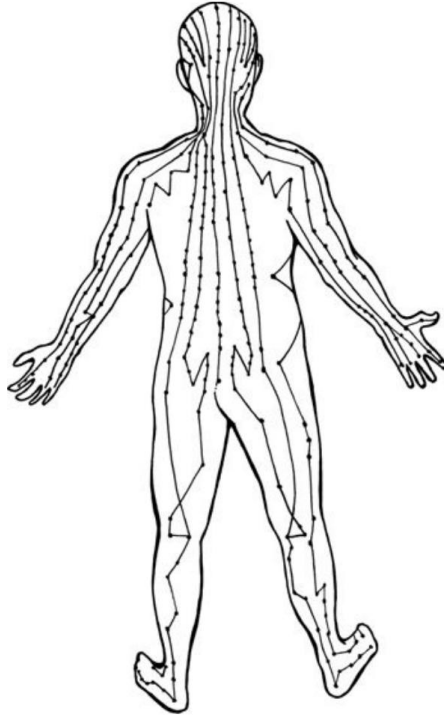
Meridyenlerin varlı ğı kanı tlanmamı ştı r. Vücutta dolaşı rken dengesizleşebilen ve yeniden kanalize olabilen hayati bir yaşam gücünün temel fikri, aynı zamanda birçok kişinin inanmaya devam ettiği eski bir kavram olmaya devam ediyor. Ancak varlı ğı nı destekleyen hiçbir bilimsel kanı t yoktur.

Akupunktur birçok semptomu etkili bir şekilde kontrol etmesine rağmen, hastalı ğı iyileştirmez. Günümüzde modern tı bba erişimin mümkün olmadı ğı , öncelikle dünyanı n az gelişmiş bölgelerinde hastalı kları tedavi etmek için uygulanmaktadır .

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Açı klanamayan semptomları nı z veya ciddi bir tı bbi hastalı ğı nı z varsa, geleneksel bir doktora görünün ve modern teşhis ve tedavi tekniklerinden yararlanı n. Bunlar, en tedavi edilebilir olduğunda ciddi bir sorunu erken yakalayabilir, ciddi bir sorunun varlı ğı nı ekarte edebilir veya en iyi tedavi şansı nı sağlayabilir. Akupunktur, modern teşhis veya apeutik tekniklere gerçekçi bir alternatif değildir.

Bununla birlikte, ağrı yan diziniz sizi hala topallı yorsa veya ağrı nı z devam ediyorsa, akupunktur en iyi seçeneğiniz olabilir. Basitliği, toksisite veya komplikasyon olmaması , düşük maliyeti ve sı k etkililiği, akupunkturu çeşitli kronik ağrı türleri için (nedeni ortaya çı karı lmadı ğı nda ve geleneksel tedavi tercih edilmediğinde) tercih edilen bir tedavi haline getirir. Bunu da deneyin



Şekil 3. Yüzlerce akupunktur noktası , vücudun varsayı lan on iki tepeden tı rnağa meridyenini hizalar. Bir noktaya baskı , vücudun genellikle uzak ilişkili bölgelerindeki ağrı ve stresi hafifletir.

stres ve kaygı , artrit, baş ağrı sı ve yukarı da belirtildiği gibi diğer sorunları n zorlukları nı hafifletmeye yardı mcı olur. Eğer işinize yararsa, qi'yi bulamamamı z veya şüphecilerin bunun bir plasebo yanı tı olabileceğini düşünmeleri pek önemli değıl.

Akupunktur Avantajı

Ağrı ve diğer birçok semptom için etkili bir rahatlama sağlar.

Geleneksel ağrı terapileri yapmadı ğı nda yardı mcı olabilir.

Yan etkilerin hepsi var ama yok.

Neredeyse ağrı sı z ve ucuzdur.

Nereden Alı nı r

Bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık k 15.000 akupunktur uygulayı cı sı var.

Esas olarak akupunktur uzmanı olarak eğitilenlere ek olarak, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki birkaç bin MD ve DO (osteopati doktoru) akupunktur kursları na katı lmı ş ve bunu uygulamak için lisanslı veya sertifikalı dı r.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Bu tür eğitim programları , California Üniversitesi, Los Angeles ve New York Üniversitesi gibi büyük tı p merkezleriyle bağlantı lı dı r.

Birçok konvansiyonel doktor, kanser merkezi ve diğer tı p merkezleri hastaları iyi eğitimli ve deneyimli akupunktur uzmanları na yönlendirin.

Nitelikli akupunktur uzmanları , Washington DC'deki Akupunktur ve Doğu Tı bbı Sertifikasyonu Ulusal Komisyonu (NCCAOM) tarafı ndan tavsiye edilebilir (www.NCCAOM.org). Bu kar amacı gütmeyen kuruluş, akupunktur ve Doğu tı bbı nda yeterlilik ve güvenlik standartları nı geliştirmek için 1982 yı lı nda kurulmuştur.

Akupunktur uygulaması na ilişkin lisans ve düzenlemeler Amerika Birleşik Devletleri'ndeki eyaletler arası nda farklı lı k gösterir. Gereksinimler ve düzenlemeler eyaletler arası nda ve diğer ülkelerde büyük ölçüde farklı lı k gösterir.

Hastaları n, kanserli kişilerin bakı mı konusunda da eğitim almı ş, sertifikalı veya lisanslı bir akupunktur uzmanı kullanmaları önemlidir. Memorial Sloan-Kettering Kanser Merkezi, kanser hastaları nı n bakı mı nda sertifikalı veya lisanslı Akupunkturculara eğitim programları sunmaktadı r.

2

Ayurveda

MÖ 1500 civarı nda, daha sonra Hindistan olacak olan bölgenin kuzeyinden gelen Aryan istilacı lar, daha önceki sakinleri Hindistan alt kı tası na sürdü. İşgalciler yanları nda edebiyatları nı , ilahilerini, duaları nı , öğretilerini ve el yazmaları nı getirdiler. Bu bilgi ve literatür, Vedalar - “bilgi” için Sanskritçe olarak biliniyordu ve Hindistan'ı n ahlaki, dini, kültürel ve tı bbi kuralları nı n daha sonraki gelişiminin temelini oluşturdu. Böylece Ayurvedik (“yaşam bilgisi”) Tı p, Vedalardaki bilgilerden doğdu ve daha sonraki birçok yorum ve ek tı bbi yazı larla genişletildi. Ayurveda, İngilizce çevirisinden de anlaşılacağı gibi, tı p ve bilimi olduğu kadar din ve felsefeyi de kapsar.

Ne olduğunu

Ayurveda tı bbi , büyük ölçüde değiştirilmiş ve modernize edilmiş olması na rağmen, günümüzde popülerliğini koruyan birkaç eski şifa sisteminden biridir. Hastalı ğı n fiziksel, duygusal ve ruhsal uyumun yokluğu olduğu fikrine dayanır. Bu nedenle, iyi sağı ğı sağlamak ve uzun ömürlülüğü artı rmak için uygun fiziksel ve zihinsel öz bakı mı vurgular. Ayurveda tı bbi , bu nedenle, önleme ve sağı ğı korumanı n yanı sı ra teşhis ve tedaviyi de kapsar.

tedavi.

Ayurveda'nı n temel ilkelerinin çoğu Çin tı bbi nı n ilkelerine benzer. Her ikisi de yaşam gücü - yaşamı sürdüren enerji; denge; beden, zihin, çevre ve doğa arası ndaki bütünsel ilişki; hastalı k tanı sı nda dil ve nabı z değerlendirmesinin önemi; ve nefes egzersizleri. Hindistan'ı n tı bbi metodolojileri, Çin şifa sistemlerinin önemli yönlerini etkiledi ve şekillendirmeye yardımcı oldu.

Ayurveda ve diğer antik inanç ve şifa sistemleri, bedeni ve dünyayı anlamayı n bilimsel kanı tlarla dayandı ğı modern toplumlarda yetişenlere genellikle garip, ilkel veya mantı kısı z görünür.

Sürekli sorgulama, evrim ve ispat yoluyla sürekli büyüyen ve değişen modern bilim ve tı bbı n aksine, eski şifa sistemleri bin yı l boyunca esasen değişmeden kalma eğilimindedir.

Çağdaş uzmanlara göre, Ayurvedik bilim, sürekli ortaya çı kan araştı rma verilerine değil, dini iç gözlem ve meditasyon yoluyla bu kozmik bilinci alanları n ebedi bilgeliğine dayanmaktadır.

Günümüzün Ayurvedik uygulayı cı ları , esenlik, hastalı kları n önlenmesi ve beden ile zihnin uyumunu sağladı ğı nı iddia etmektedir. Bunu, hastaları n yaşam tarzları nı bireysel yapı ları ve kişisel tı bbi geçmişleriyle uyumlu hale getirerek yaptı kları nı açı klı yorlar. Ayurvedik tı bbı n birincil araçları arası nda diyet, doğal ilaçlar, şifalı bitkiler ve iç temizleme preparatları kullanmak ve çeşitli yoga ve meditasyon egzersizleri yapmak gibi belirli yaşam tarzı alı şkanlı kları nı sürdürmek yer alı r. Eski resim ve heykellerde görüldüğü gibi Ayurvedik görsel imgeler, Ayurveda'nı n ulaşmaya çalı ştı ğı huzuru ve dengeyi aktarı r.

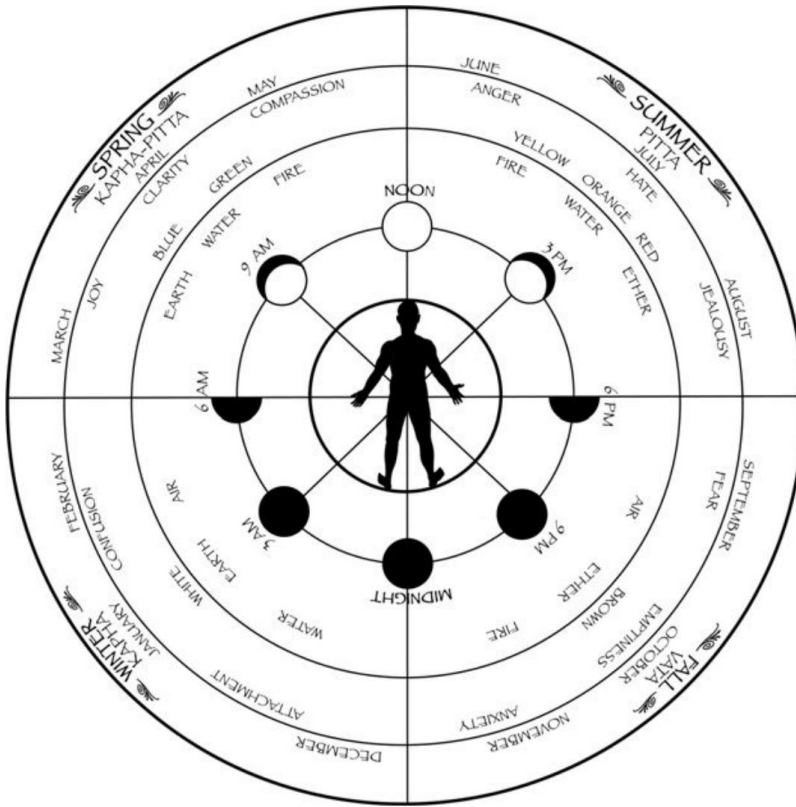
Uygulayı cı ları n Söyledikleri

Ayurvedik terapilerin temel amacı , vücudun homeostazı nı veya kişinin metabolik güçlerinin dengesini yeniden sağlamaktır. Bu, nefes egzersizleri, diyetler, fiziksel aktivite, bitkisel tonikler, eliminasyon terapileri ve diğer arı nma prosedürleri, meditasyon ve masaj dahil olmak üzere Ayurvedik tedavileri uygulayarak veya takip ederek gerçekleştirilir. Her terapi, bireyin sorunları na ve metabolik özelliklerine göre kişiselleştirilir. Bu programları n sağlı ğı koruduğu ve hastalı kları önlediği, zihinsel sağlı ğı geliştirdiği ve hastalı kları tedavi ettiği söylenir.

Son birkaç on yı lda, Ayurvedik şifanı n modernize edilmiş, ticari bir versiyonu ortaya çı ktı . Destekleyiciler, geleneksel Ayurvedik şifaya dayalı dersler, kitaplar, sesli programlar ve diğer kendi kendine yardı m eğitim materyalleri sunar. Transandantal Meditasyon vurgulanı r. Bu modern hareket birçok kişi tarafı ndan endişeyle izleniyor. Cult Awareness Network ve çok sayı da web sitesi, Transandantal Meditasyon olarak pazarlanan programı n eksiklikleri, memnuniyetsizlikleri ve riskleri ile ilgilenmektedir. Meditasyon Ayurveda kültürünün önemli bir bileşenidir, ancak bazı yetkililer TM hareketinin gençleri özel ve sömürücü potansiyel zarar dünyası na çektiğine inanı yor.

Dayandı ğı İnançlar

Ayurveda, karmaşı k ve kapsayıcı bir kavram altı nda, her şeyin birbiriyle bağlantılı ve birbirine bağlı olduğu insanlar ve kozmosun anlaşılması nı tanı mlar. Uygulayıcı lar, üç dosha veya temel metabolik tip olduğuna inanı rlar (Vata, Kapha ve Pitta; bkz. Şekil ve Tablo). Her biri belirli vücut organları nda bulunur ve her biri Ayurveda'nı n beş çevresel unsurundan (toprak, su, ateş, hava ve eter) ikisi ile ilişkilidir. Ayurveda'da her element, beş duyudan birine ve aynı zamanda vücudun bölgelerine karşı lı k gelir. Eterin işitme ve zihindeki boşlukları açma, hava dokunma, ateş görme, su tatma ve toprak koku alma ile ilgili olduğuna inanı lı r. Renk, duygular, mevsimler ve günün saati, Şekil 4'te gösterildiği gibi birbiriyle ilişkili olarak görölüyor.



Şekil 4. Bu mandala, eski Ayurveda öğretisinde insan özellikleri, mevsimler, elementler ve kozmos arasındaki ilişkiyi gösterir.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Doshalar, organlar ve vücudun iç kısımları arasındaki köprü kuvvetidir. Aynı zamanda vücudu çevresel veya kozmik unsurlarla bağladıkları na inanılır. Her insanın özelliklerinin bir kombinasyonu olduğuna inanılır. İsa da üç doshanın hepsinden, her bireyde bir dosha tipi baskındır. Baskın olan dosha, bireyin fiziksel, metabolik ve duygusal durumunu tanımlar. Özellikleri, günlük alışkanlıkları ve yaşam tarzıdır.

Baskın vücut tiplerini, özelliklerini ve görünümünü, doshalar diğer hayati işlevleri sağlar. Metabolik rolleri, vücudu sağlam ve işlevsel tutun. Aynı zamanda aralarında bir denge sağlarlar. İç vücut organları. Tüm vücut fonksiyonlarını dosha altında olduğuna inanılmaktadır. kontrol. Doshalar, özellikleri ve çağrışımları aşağıdaki tabloda verilmiştir. eşlik eden tablo.

Üç Dosha veya Metabolik Tip: Vata, Kapha ve Pitta

	KDV	KAPHA	pide
Fiziksel özellikler ve stil	Ağırlık; soluk, yağlı cilt; kalın saç; yavaş hareket eden rahat;	Kırmızı cilt; açık saç; orta Yapı; sevgi dolu; zorlayıcı	İnce; serin deri; sinirli; enerjik; sezgisel
metabolik özellikler	Obezite, yüksek kolesterol ve alerjiye yatkın	Mideyanması na yatkın, ülser, hemoroid ve akne	Sinirlenmeye eğilimli bozukluklar, endişe, kabızlık, ruh halleri
İç organ konumu	Akciğerler; göğüs; omurlilik sırtı	Karın; kan; küçük Bağırsak; deri; gözler	Kalın bağırsak; pelvik boşluk; kemikler; kulaklar
ilişkili doğal elementler	su ve toprak	Ateş ve su	hava ve eter
fizyolojik rol	Vücudu besler, korur ve dengeler	Sindirim; metabolizma Kapha- Vata arayüzü	Hareket; nefes; kan dolaşımı

Sağlığı korumak ve eski haline getirmek, üç doshayı getirmeyi gerektirir. dengeye geri dönün. Bu süreç, duygusalı ğı azaltmayı içerir ve buna yardımcı olur. stres, kişinin yaşam tarzını iyileştirme ve birikmiş toksinlerin vücuttan atılması. Diyet ve terapiler, bireyin baskın olduğu duruma göre reçete edilir. dosha türü.

Ayurvedik teşhis teknikleri üç ana faaliyeti kullanır: muayene, palpasyon ve sorgulama. Uygulayıcılar gözlemlenmenin önemli olduğuna inanıyor

dil, tırnaklar ve dudaklar artı vücutun dokuz "kapı sı nı n" her biri (iki göz, iki kulak, iki burun deliği, ağız, cinsel organ ve anüs) ve bunları n salgı ları . Akciğerlere dokunmak ve dinlemek, vücutun diğer kısımları nı hissetmek ve nabızı ölçmek, zayıf yönlerin yanı sıra güçlü yönleri de ortaya çıkarır. Geçmiş almak, hastanın yaşamı ve sağlığı ile ilgili ayrıntıları n öğrenilmesini içerir - geçmiş, şimdiki ve amaçlanan gelecek.

çakralar

Omurganın tabanı ndan başa, yedi çakraya veya enerji merkezlerine kadar vücudu çaprazlamayı n iç organlara, doğal elementlere, renklere ve tanrı lara bağlı olduğuna inanılır. Kendi kendini aydınlatmayı n, enerji n üst çakraya ulaştığı nda gerçekleştiği söylenir.

Çin tıbbı nda olduğu gibi, Ayurvedik nabız alma sistemi, Batı tıbbı ndan çok daha ayrıntılı ve çok daha fazla zaman alıcıdır.

Teşhisler, sırayla doshaları n dengesizliklerine bağlı olan organ sistemi dengesizlikleri açısından tanımlanır. Tedavinin amacı dosha dengesini yeniden sağlamaktır.

Terapiler diyet ve yaşam tarzı na yöneliktir. Diyet tedavileri, belirli doshalar için gıdalara karşı tavsiyeleri ve uyarıları içerir. Belirli yiyeceklerin doshaları zayıflatığı veya güçlendirdiği düşünülmektedir. Uyanma, yemek yeme, uyku saatleri ve cinsel alışkanlıklarla ilgili yaşam tarzı seçimleri, belirli doshalar için veya dosha dengesizliklerini düzeltmek için önerilir. İlaçlar, belirli rahatsızlıklar, vücut tipleri veya dengesizliklerle ilgili veya bunlarla bağlantılı olduğuna inanılan otlar, baharatlar, metaller ve diğer doğal ürünleri içerir. Yine rahatsızlıklara ve dosha tipine göre nefes egzersizleri ve yoga da önerilir.

Geleneksel Ayurveda tedavisinin bir başka yönü de vücuttan toksinlerin atılması na odaklanmaktadır. Bu süreç tanıdan sonra ve diğer tedavilere başlamadan önce başlar. Kuzey Amerika'da olduğu gibi Hindistan'da da bu tür arınma hala eski uygulamalara göre gerçekleştirilmektedir. Panchakarma olarak bilinen bu yöntemler arasında kan alma (tipik olarak sülük uygulayarak), uyarımlı kusma ve bağırsak temizleme yer alır.

Bugün Hindistan'da geleneksel Ayurvedik tıbbı n kurumsal olarak birçok Batı uygulaması nı içerecek şekilde değiştirildiğini belirtmek ilginçtir. Bir anket, Hintli Ayurvedik doktorlar tarafından kullanılan ilaçların %75'inin antibiyotikler gibi modern ilaçlar olduğunu ortaya koydu. Ayurvedik uygulayıcılar artık eski metinlerde belirtilen bitkilerin özelliklerini elektron mikroskobu ve bilgisayarlarla analiz ediyor. İronik olarak, sülükleri ve diğer çekici olmayan bileşenleri kullanmak gibi eski Ayurvedik uygulamalar tipik olarak

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

modernize edilmiş Ayurveda'da atı lı r, ancak bunlar Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ve diğer gelişmiş ülkelerdeki insanları n sıklıkla yöneldiği bileşenlerdir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Birçok Ayurvedik uygulayıcı, ciddi hastalıklar da dahil olmak üzere neredeyse tüm bozuklukları teşhis etmek ve tedavi etmek için doshalara dayalı rejimlerin kullanılabileceğine inanmaktadır. Ancak, bu tür amaçlar için çalışmaları na dair hiçbir bilimsel kanıt yoktur. Ciddi bir hastalığınız varsa veya olma ihtimaliniz varsa, hastalığınızı tedavi etmek için Ayurvedik şifa tekniklerine güvenilmemelidir.

Günümüzün popüler Ayurvedik tıbbının önemli bir bileşeni olan meditasyon, yıllar boyunca araştırmalara konu olmuştur. Meditasyonun kaygıyı azalttığı, hipertansiyonu düşürmeye yardımcı olduğu ve genel refahı iyileştirdiği gösterilmiştir. Bitkilerin veya Ayurvedik sistemin diğer bileşenlerinin hastalıkları etkili bir şekilde tedavi etme yeteneğini belgeleyen henüz hiçbir bilimsel araştırma yoktur, ancak Ayurvedik bitkisel bileşiklerin potansiyel faydaları na ilişkin çalışmalar devam etmektedir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Çoğu insan, ilham verdikleri gençleşme, uyum ve sakinlik duygusu için Ayurveda tekniklerine başvurur. Meditasyon nabızı yavaşlatabilir ve zihni rahatlatır. Sakinleştirici etkileri çok faydalı olabilir ve birçok insan düzenli bir sağlıklı bakı m rejiminin parçası olarak meditasyon yapar.

Ayurvedik'in öz bakı ma yaptığı vurgu, günümüzün kişinin sağlığı için kişisel sorumluluğa yaptığı vurguyla tutarlıdır. Sağlıklı ya da hasta, birçok insan bu eski tekniklerin getirebileceği dinginlik ve esenlik duygusuna ulaşır.

Ayrıca, insan fizyolojisinin mevcut anlayışından önce gelen şifa uygulamaları na dahil olmanın kendi içinde faydalı olabilir. Birçoğu, bitki çaylarını veya meditasyon uygulamalarını kullanımda olduğu fikrinden hoşlanır.

Yıllar önce.

Nereden Alınır

Uluslararası Ayurveda Şifa Sanatları Birliği, okullara ve eğitim standartları na uygun eğitim programları na akreditasyon sağlayan bir kuruluştur (www.ayurveda-association.com).

Ayurvedik Uygulayıcılar Derneği, Birleşik Krallık ve Avrupa'daki Ayurvedik profesyonelleri desteklemeyi amaçlayan profesyonel bir dernektir (www.apa.uk.com).

Kuzey Amerika Ayurvedik Uzmanları Derneği'nin web sitesi (www.aapna.org), Ayurvedik sağlık profesyonellerini, öğrencileri, akademik enstitüleri ve Kuzey Amerika'daki ve uluslararası şirketleri birleştirdiğini belirtir.

Ulusal Ayurvedik Tıp Derneği, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Ayurveda mesleğini temsil eder (www.ayurveda-nama.org). Bu web sitesi, Ayurvedik uygulayıcıları kapsamlı bir listesini içerir.

İnternet, bunlara ve birçok ülkede, bölgede ve eyalette bulunan çok sayıda ek Ayurvedik kuruluşa erişim sağlar.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Ayurvedik uygulayıcılar için herhangi bir lisans programı veya düzenleme yoktur. Ayurvedik tıbbi uygulayanlar doktorlar, kiropraktörler, beslenme uzmanları veya diğer şifacılar olabilir. En iyi ve en sorumlu Ayurvedik uygulayıcılar, ciddi hastalıkları olan hastaları doktorlardan genel tıbbi bakıma almaya teşvik eder.

Ayurveda'nın Bir Cazibesi

Binlerce yıllık deneyimleri paylaşmanın rahatlığı vardı.

Ata kökleriyle özdeşleşme, uzun zaman önce bu dünyayı ve gökyüzünü paylaşanların kullandığı faaliyetlerde bulunma ve kozmik topluluk duygusu, hepsi Ayurvedik şifanın bir parçasıdır.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Çin tıbbı , Geleneksel (TCM)

MÖ altı ncı yüzyı lda Taoizm'in kurucusu olan Lao-tzu, geleneksel Çin tıbbı nı n temellerini attı . Yin ve yang adı verilen zı t ve tamamlayı cı güçlerin gerekli dengesini tanı mladı , bu içsel ve evrensel güçlerin herhangi bir dengesizliğinden kaynaklanan hastalı kları açı kladı ve qi'nin ("chee" olarak telaffuz edilir ve bazen chi veya ch'i olarak yazı lı r) önemli rolünü anlattı .), vücutta akan hayati enerji gücü olduğuna inanı lı yor.

Başkan Nixon'a 1972'de Çin'e yaptı ğı çı ğı r açan ziyarette, araları nda New York Times'ı n çok saygı n bir yazarı olan James Reston'ı n da bulunduğu birçok muhabir eşlik etti. Bir noktada, Bay Reston, karnı nda şiddetli bir ağrı yaşadı ve hemen Pekin'deki Anti-Empyralist Hastaneye kaldı rı ldı . Cerrahlar, apendiksini geleneksel anestezi kullanarak çı kardı . Ertesi akşam Bay Reston'ı n daha fazla şiddetli karı n ağrı sı çektiği zamana kadar her şey yolunda gitti. Bununla birlikte, olağan ağrı kesici hapları almak yerine, dirseğine ve dizlerinin altı na iğneler sokan hastane akupunktur uzmanı tarafı ndan tedavi edildi. Ağrı hemen ve kalı cı olarak kayboldu. Birkaç gün sonra, James Reston'ı n tıbbi deneyiminin öyküsü, New York Times'ı n ön sayfası nda onun imzası nı n altı nda yer aldı .

Bu tek hesap, Amerikalı ları n Çin kültürünün birçok yönüne, özellikle de akupunkturla eski tedavi sistemine ilişkin farkı ndalı ğı na büyük katkı da bulundu. Batı lı lar akupunktura aşına olma eğiliminde olsalar da (bkz. Bölüm 1), Çin tıbbı eşit derecede önemli diğer teknikleri kapsar ve hepsi kapsamlı , alternatif bir anatomi, fizyoloji ve şifa sistemi içinde bulunur.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Ne olduğunu

Çin tı bbı , yaklaşık k üç bin yı ldi r kullanı lmakta olan eksiksiz bir sağlı k sistemidir. Çeşitli bozuklukları n tedavisinin yanı sı ra önlemeyi de içerir. Geleneksel Çin tı bbı nda teşhis, terapi, terminoloji ve insan fizyolojisinin anlaşılması ve vücudun nasıl çalıştığını Batı tı bbı ndan çok farklıdır. Daha da önemlisi, geleneksel Çin tı bbı yüzyı llar boyunca nispeten az değişti. Bu, sürekli değişim içinde olan, yeni bilgi ve veriler sağlı k ve hastalı k anlayışını netleştirdikçe ve araştırmalar terapilerin etkinliğini değerlendirip yeni tedaviler ürettikçe değişen Batı tı bbı ile çelişmektedir.

Çin tı bbı ndaki temel kavram qi veya meridyenler olarak bilinen yollar boyunca vücutta akan enerjidir. Çin tı bbı nda, rahatsızlıklar qi dengesizliğine atfedilir. Teşhis çabaları , herhangi bir fazlalık veya eksiklik dahil olmak üzere bir hastanın qi'sinin durumunu belirlemeye odaklanır. Hepsi qi'yi dengelemeyi amaçlayan terapiler arasında akupunktur, yakı , çukurlaşma, masaj, bitkisel ilaçlar ve qigong olarak bilinen meditasyon, konsantrasyon ve egzersiz uygulaması yer alır.

Yakı ve çukurluğu hariç, bu kitap bölüm içerir Bu terapilerin her birini tartışan kısa metinler ve hepsi aşağı da kısaca açıklanmıştır.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Batı tı bbı ndan farklı olarak Çin tı bbı hastalı ğa özgü değildir. Bunun yerine, belirli bir bireyde hastalı ğın gelişmesine izin veren benzersiz altta yatan işlev bozukluğunu keşfetmekle ilgilenir. Batı tı bbı gibi, geleneksel Çin tı bbı da çeşitli temel tedavi araçları yla çok çeşitli rahatsızlıkları tedavi etmek için kullanılır.

Akupunktur , vücudun belirli, önceden belirlenmiş noktaları na iğnelerin yerleştirilmesini içerir. Akupunktur noktaları veya akupunktur noktaları olarak adlandırılan bunlar, qi'nin vücutta aktığı na inanılan meridyenlere karşılır. Akupunktur Bölüm 1'de daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

Yakı , Çin pelinotu veya Artemisia vulgaris olarak bilinen bir bitkinin sıkmacı bağı yaprakları ndan oluşan küçük bir höyüğün yakılması nı içerir. Yapraklar, hastanın özel rahatsızlığıyla ilişkili qi (hayati yaşam gücü) meridyenlerinin yakınında veya vücutta qi eksikliği olduğundan şüphelenilen yerlerin yakınında doğrudan vücutta yakılır. Yakı ile üretilen ısı nı vücuda derinlemesine nüfuz ettiğine, iç dengesini geri kazandığına ve qi'sini güçlendirdiğine inanılır.

Kupa, yakı ya benzer, çünkü enerjiyi vücudun belirli bir bölümüne yönlendirmeyi içerir. Hacamat, yanan yaprakları kullanmak yerine,

Tedavi gerektiren vücut kısmını nın üzerinde emme. Bir cam kavanozun içindeki havanın nı sı tı lması ve kavanozun hastanın vücudunda döndürülmesiyle emiş sağlanır. Isı tarafı ndan oluşturulan vakumun vücuttaki nemi uzaklaştı rdı ğı , qi'yi ı sı ttı ğı ve şişmeyi azalttı ğı söylenir. Hacamat özellikle bronş tı kanı klı ğı ve artrit, bronşit gibi kronik rahatsız lı klar için önerilir.

Geleneksel Çin tı bbı nda çeşitli masaj sistemleri kullanı lmaktadır. Han hanedanı na (MÖ 200-MS 200) kadar uzanan ikisi an-mo ve tuina'dı r. An-mo'da masaj terapisti vücudun etkilenen bölgelerine bastırma ve ovalama hareketlerini kullanır; Tuina'da itme ve yuvarlama tipi bir masaj uygulanır. Çin masajı , akupunkturda kullanılan vücudun aynı noktaları na ve aynı amaçlarla uygulanır: aşırı , eksik veya bloke qi alanlarını tespit etmek, bu bölgelerin blokajını kaldı rmak ve qi'yi tekrar dengeye getirmek.

Çigong , qi'yi dengelemek ve güçlendirmek için nefes alma, egzersiz ve meditasyonu içeren bir dizi aktivitedir. Çigong, kelimenin tam anlamıyla "hayati enerjinin manipülasyonu" anlamına gelir. Çigong'un iki ana formu vardır: iç ve dış. Dahili qigong'da hastalar kendi qi'lerini güçlendirmek için nefes alma ve hareket egzersizleri yaparlar. Çin'de ve diğer ülkelerde popüler olan tai chi olarak bilinen ilgili hareket ve nefes alma sistemi qigong kullanır ve bir tür qigong egzersizi olarak kabul edilir.

Her biri meditasyon ve nefes almayı içeren başka içsel qigong biçimleri de mevcuttur. Aslında, Çin'de 100'den fazla dahili qigong okulu vardır ve tarihsel olarak 3.000'den fazla okul var olmuştur.

Dış qigong , qi'nin bir qigong ustası ndan başka bir bireyin vücuduna transferini içerir. Bu, ya ustanın diğer kişinin vücudundaki alanlara dokunmasıyla ya da usta yakınlarda durup bilinçli olarak enerjisini hastaya aktarmaya çalışırken dolaylı olarak gerçekleştirilebilir. Qi ustaları nı n, başkaları nı n sağlığı nı etkilemek veya cansız nesneleri hareket ettirmek için kendi enerjilerinin bedenlerinin dışına akması na neden olma sanatını geliştirdiğine inanılmaktadır.

Çigong Bölüm 19'da ve tai chi Bölüm 20'de detaylandırılmıştır.

Bitkisel ilaç, geleneksel Çin uygulamasını nın eski bir dayanağıdır. Çin tı bbı nı n bedene bakış açısı Batı tı bbı ndan önemli ölçüde farklı olduğu gibi, ilaç uygulama sistemi de öyle. Çin tı bbı ndaki çoğu ilaç, yüzyıllar boyunca geliştirilen bir bitkisel formüllerin parçası olan, zamana saygı duyan bitkisel preparatlardır. 3.000'den fazla bitkiye ek olarak, formüller hayvansal ve mineral maddeler de içerir. Çareler, kendi kendini sı nı rlayan hastalıklardan ve küçük ağrı lardan kanser gibi büyük hastalıklara kadar bir dizi rahatsız lı ğı tedavi etmek için uygulanır.

Otlar ve etkileri, Çin tı bbı nı n dili kullanılarak anlatılmaktadır. Yani qi, denge ve beş faktör üzerindeki etkilerine göre sı nı flandırılır.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

elementler (ateş, toprak, metal, su ve ahşap). Genellikle bitkisel ilaçlar, yalnızca hastaların belirli rahatsızlıkları nı iyileştirmek için değil, aynı zamanda sistemlerinin genel dengesini yeniden sağlamak için karmaşık yollarla birleştirilir. Otlar genellikle, bir bitki çayı oluşturmak için tipik olarak kaynatılarak hazırlanan kombinasyonlar halinde uygulanır. Hastanın durumu değiştikçe, reçete edilen şifalı otların karışımı da buna göre değiştirilir.

Dayandı ğı İnançlar

Denge ve enerjiye ek olarak, yin-yang kavramı ve beş element fikri, geleneksel Çin tıbbi anlayışının merkezinde yer alır. Yin yang, erkek-dişi, aktif-pasif ve karanlık-ışık gibi karşıt güçler arasındaki etkileşimi ifade eder. Yin ve yang dengesizliklerinin, belirli vücut organlarında çok fazla veya çok az aktivitede kendini gösterdiğine inanılır. Sağlı ğı sürdürmek için vücutta bir yin-yang dengesi sağlanmalıdır.

Denge fikriyle yakından ilgili olan beş Çin elementi Sistemi'dir. Her organ ve vücut sistemi bu unsurlardan biriyle ilişkilidir. Elementler, evrenin temel bileşenleri olarak kabul edilir. Bu elementlerdeki fazlalıklar veya eksiklikleri düzeltmek için terapiler reçete edilir. Elementlerin ve bunlara karşı gelen organların önceden belirlenmiş şekillerde birbirlerini etkilediklerine inanılır. Örneğin ateş odundan çıkar. Dolayısıyla ateşle ilişkili bir organın (kalp) işlevi, odunla ilişkili bir organdan (karaciğer) etkilenir.

Dengenin Önemi

Denge, geleneksel Çin tıbbi boyunca temel bir temadır. Vücudun içinden geçtiği söylenen enerji nehrindeki dengesizliğin hastalığının nedeni olduğuna inanılır; qi adı verilen enerji akışı uyumlu bir denge durumuna geri getirildiğinde sağlı ğı n geri döndüğü söylenir. Qi, yin ve yang'ın ve beş element sisteminin Batı tıbbiinde benzerleri olmadığı belirtilmelidir. Beden ve hastalık hakkı nda alternatif bir düşünme biçimini temsil ederler.

Beş element sistemi, geleneksel Çin teşhis burunlarını merkezinde yer alır. Uygulayıcılar, kapsamlı nabız ölçümü kadar elementler sistemine de büyük ölçüde güvenirlir. Nabız değerlendirmesi, yalnızca Batılı doktorlar tarafından kullanılan bilek nabzı nı değil, aynı zamanda diğer daha ayrıntılı okumaları da içerir. Her nabız n farklı bir iç organa karşı geleni ifade ettiğinden, doktorlar tipik olarak on iki nabız alır. Geleneksel Çinli doktorlar da

Altta yatan hastalığa dair ipuçları sağladı. İki düşünülen hastanın dilinin görünümü ve durumu.

Tanı ve tedavi planı , Çin'in içsel bedensel ilişkiler kavramı na ve geleneksel Çin tıbbı nı n tüm kozmolojisine göre takip edilir. Örneğin, Batılı bir doktor tarafından pnömoni teşhisi konan bir hastaya, geleneksel Çin teşhisi olan karaciğer qi eksikliği veya dalakta aşırı ısı verilebilir. Tedavi, karaciğer veya dalak olmak üzere iki işlev bozukluğundan hangisinin soruna neden olduğu sı na göre farklılık gösterecektir, çünkü zatürre hastalığı n nedeninin dış tezahürü olarak görülmektedir. Batı tıbbı nda, pnömoni teşhisi konan tüm hastalar aynı antibiyotiklerle tedavi edilirken, geleneksel bir Çinli doktora, pnömoni ile başvuran hastalar, altta yatan rahatsızlığı n ne olduğuna göre herhangi bir sayıda ilaçla tedavi edilebilir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Geleneksel Çin tıbbı nı n ana bileşenlerinden bazıları , modern araştırmalarla etkili terapötik teknikler olarak iyi belgelenmiştir.

Akupunktur (bkz. Bölüm 1) birçok durumda kronik ağrıyı kontrol edebilir ve çoğu zaman diğer birçok semptomu hafifletmek için etkili bir şekilde çalışır. Yakı ve hacamat Çin hastanelerinde hala kullanılmaktadır, ancak diğer ortamlarda çok daha az sıklıkla kullanılmaktadır ve artık akupunktur ile ilgili belgelerden yoksundurlar.

Çigong, dengeyi ve kas tonusunu geliştirir ve özellikle yaşlılar veya kanser gibi ciddi güçten düşüren rahatsızlıkları olan hastalar gibi zayıf olan kişiler için yararlıdır. Binlerce bitkinin her biri birkaç parça (kök, yaprak, gövde, çiçek) içerdiğinden ve birkaç şifalı bitki tipik olarak çareler üretmek için birleştirildiğinden, bitkisel ilaçlarla ilgili durum daha karmaşıktır. Birçok bitkisel ilaç bazı problemler için güvenli ve etkili görünmektedir.

Gıda ve İlaç Dairesi'nin (FDA) bitkisel müstahzarları düzenlemesi gerekmediğinden, üreticiler içeriklerini belirtmek zorunda değildir. Bu nedenle tüketiciler, bir mağaza rafında satılan bir ürünün içerdiğini söylediği şeyi içerip içermediğini, saf olup olmadığını veya potansiyel olarak tehlikeli elementler veya kirleticiler içerip içermediğini bilemezler.

Asya'nın en iyi bilinen şifalı otları arasında yer alan Ginseng, bitkisel tıbbı n vaatlerine ve sorunlarına güzel bir örnektir. Yüzyıllar boyunca erdemleriyle övülen bu ürün, etkili ve güvenli olduğu koşulları belgelemek için henüz yeterli bilimsel teste tabi tutulmadı. Çelişkili araştırmalar, karşıt semptomları tedavi etmek için satışı na yol açtı , böylece hem uyarıcı hem de depresan olarak pazarlandı . Ayrıca, elli dört ginseng analizi

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

ürünler, %25'inin hiç ginseng içermediğini ve %60'ı nı n sadece eser miktarda içerdiğini gösterdi.

Yer

Ginseng ve diğer Çin bitkilerine olan talep arttı kça, Çin hükümeti, saflaştı rı lımı ş, sahte ve yasa dı şı ilaçları n hazı r olduğunu öne sürerek geleneksel bitkisel ilaçları n üretimine kısı tlamalar getirdi. Çin Sağlı k Bakanlığı ğı , doktor reçetesi olmadan temin edilebilen taşışışli ilaçları n sakatlı klara ve ölümlere neden olduğunu belirtti. Çin, tüm standart altı fabrikaları ve pazarları ve ayrı ca devlet tarafı ndan yasaklanan ilaç ticaretini kapatmayı planlı yor. Bununla birlikte, Çin'den gelen bitkisel ilaçlar Batı 'da hala mevcut olduğundan ve Amerikalı ve diğer üreticiler bu kontroller altı nda olmadı ğı ndan, satı n almak istediğiniz bitkisel ilaçlara karşı dikkatli olun. Bitki-ilaç etkileşimleri gibi diğer endişeler www.mskcc.org/AboutHerbs adresinde incelenmektedir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Çin tı bbı nı n birçok yönü, refahı arttı rı r ve sağlı k hizmetlerinde başka önemli rollere sahiptir. Akupunktur ve qigong'a ek olarak, meditasyon ve masajı n kaygı yı azalttı ğı ve rahatlama duyguları nı artı rdı ğı gösterilmiştir. Birçok bitkisel ilaç potansiyel vaat ediyor, ancak uzmanlar daha iyi araştı rmaları n ve kalite kontrol standartları nı n tam olarak uygulanması nı n hala gerekli olduğuna ve bitki-ilaç etkileşimlerinin potansiyel sorununun kemoterapi veya diğer reçeteli ilaçları alan hastalar için özel bir endişe kaynağı olduğuna dikkat çekiyor.

Nereden Alı nı r

Asya (Çin dahil) tı bbı nda uzmanları n pratiğı ve ruhsatlandı rı lması , Amerika Birleşik Devletleri'nde eyalet bazı nda düzenlenir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çoğu uygulayıcı , akupunktur veya masaj konusunda uzmanlaşmı ştı r. Birçok eyalet akupunktur uygulaması nı düzenler, ancak çok azı Çin tı bbı nı n diğer yönlerini düzenler. California ve Nevada, akupunktur lisansı olanları n da bitkisel ilaç bilgisini göstermelerini şart koşuyor. New Mexico, hem başkaları nı n bunu uygulaması nı kısı tlayan hem de lisanslı pratisyenler için birinci basamak hekimlerinininkine benzer bir faaliyet alanı oluşturan bir "doğu tı bbı " mesleğı kurmuştur.

Bölüm 3. Çin Tıbbı , Geleneksel

Amerikan Akupunktur ve Oryantal Derneği (www.aaaonline.org) ve Ulusal Akupunktur ve Doğu Tıbbı Sertifikasyon Komisyonu (NCCAOM), uygulayıcılar için bilgi ve iletişim bilgileri sağlar. NCCAOM, Doğu Tıbbı , Akupunktur, Çin Herbolojisi ve Asya Vücut Terapisi alanları nda ulusal sertifikaya sahip uygulayıcıları listeler. Doğu Tıbbı sertifikası na sahip olanlar, hem Akupunktur hem de Çin Bitki Bilimi alanı nda kurul sertifikası gerekliliklerini karşılamıştır.

Bir Çin tıbbı uygulayıcısı nı ziyaret ederken geleneksel tıbbi bakım alan kişiler, tedavinin koordine edilebilmesi ve iki terapi arası ndaki herhangi bir etkileşim veya çatışma konusunda hastanın uyarılabilmesi için her iki uygulayıcıyı da bilgilendirmelidir.

Uygulayıcılar için, bitkisel ilaç gibi geleneksel Çin tıbbı nı n bileşenlerinde uzmanlaşmak, uzun yıllar çalışma ve uygulama gerektirir. Herhangi bir sağlıklı hizmet sağlayıcısı nı n özgeçmişini değerlendirirken olduğu gibi, geleneksel Çin tıbbı uygulayıcısı nı n eğitim süresini ve uygulama süresini belirlemelisiniz.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

4

Homeopati

Homeopati ve ana akı m tı p, hastalı ğa sorunun zı t uçları ndan yaklaşı r. Homeopati tedavilerin incelenmesiyle başlar, ana akı m tı p ise hastalı kları n incelenmesiyle başlar. Ana akı m bilim, hastalı ğı n gelişme veya ilerleme şansı bulamadan virüsü veya diğer hastalı k nedenlerini yok etmeye çalı şı r. Tersine, homeopati, semptomları n incelenmesi yoluyla tedaviler arayarak başlar.

Homeopati, on sekizinci yüzyı lı n sonları nda Alman bir doktor olan Samuel Hahnemann tarafı ndan geliştirildi. Zamanı n bilim öncesi tı bbı nı n kan alma ve temizleme gibi zararlı ve barbarca uygulamaları na isyan ederek, hastanı n yaşad ı ğı semptomları gönüllülerde üreten maddelerin küçük dozlarda kullanı lması na dayalı daha insancı l bir yaklaşı m kurdu.

Kanı tlama Yasası , maddelerin iyileştirici etkileri için değerlendirildi ği homeopatik ilkedir. Hahnemann, asistanları ve takipçileri, bitkileri, mineralleri ve diğer maddeleri yutarak ve her bir maddenin üretti ği semptomları dikkatle kaydederek birçok deney gerçekleştirdiler.

Gelecekteki hastalar benzer semptomlar gösterdiğinde, o maddenin son derece seyreltilmiş dozları yla tedavi edildiler. Bu yaklaşı m, homeopatinin ilk yasası oldu: Benzerler Yasası ya da "benzer benzeri tedaviler".

Sonunda, Hahnemann ve gönüllüleri tarafı ndan ciltler dolusu açı klamalar toplandı . Homeopatik Farmakope adı verilen bu ciltler, o zamandan beri homeopatik ilaçları n temeli olarak kullanı lmaktadır . Bir hasta semptomları nı tarif ettiğinde, bir eşleşme bulunana kadar bu büyük belgelenmiş semptomlar özetiyle karşı laşt ı rı lı r. Hasta daha sonra o maddenin yüksek oranda seyreltilmiş bir versiyonu ile tedavi edilir.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Homeopatik Tedaviler için "Benzer, Benzeri İyileştirir" Temeli

Örneğin, kusma ve ishalden şikayet eden bir kişi, dikenli elma adı verilen zehirli bir bitkinin aşısı derecede seyreltilmesiyle tedavi edilebilir, çünkü o bitkinin küçük bir miktarı kusma ve ishale neden olur. Bu, "benzeri tedaviler gibi" bir örnektir.

Kadim Benzerler Yasası

Bu "küçük dozlarda benzer iyileştirir" kavramını nın kalıcı bir çekiciliği olmalı , çünkü on altı ncı yüzyı l İsviçreli simyacı ve doktoru Paracelsus'tan bile önce gelir. Aslında bu, MÖ 400'de hastalıkları n "benzerlerinin uygulanması " yoluyla tedavi edildiğini yazan Hipokrat'a kadar ve daha da geriye, MÖ onuncu yüzyı l'da hâlâ Benzerler Yasası olarak bilinen şeyi tanı mlayan Hindu doktorları na kadar gider.

Ne olduğunu

Homeopati, geleneksel modern tıbbın orijinal alternatiflerinden biriydi.

Hahnemann, İskoç tıp profesörü William Cullen'ın yazı larını tercüme ederken, sı tma için olası bir tedavi olarak kininin öğrendi.

İlacı kendi üzerinde test eden Hahnemann, küçük miktarlarda kininin, hastalığı n kendisinin neden olduğu aynı titreme ve ateşi tetiklediğini fark etti ve ilacı n sağlıklı bir insanda sı tma semptomlarını ürettiği için kininin sı tmayı iyileştirdiği sonucuna vardı . Ancak gerçekte kinin, sı tmaya neden olan sivrisinek kaynaklı paraziti öldürerek sı tmayı tedavi eder.

Homeopati fikri, bir maddenin büyük dozlarını n bir belirtiye neden olurken, aynı maddenin çok küçük dozlarını n onu tedavi etmesiydi. On altı ncı yüzyı l'da, Paracelsus adlı bir doktor, sözde insanlara kendi dı şkı larından bir damlacık içeren bir parça ekmek vererek vebalı insanları iyileştirdi. Hahnemann'ın mantığı , homeopatik ilaçların, hastalığı , vücudun "hayati gücünün" daha kolay üstesinden gelebileceği benzer, ancak daha zayı f bir hastalıkla değiştireceğiydi.

Uygulayıcı ların Söyledikleri

Homeopatik ilaçlar tipik olarak, hastaların büyük çoğunluğunun genel tıbbi yardı m istediği artrit, astım, soğuk algı nlı ğı , grip ve alerji gibi kronik ve geçici durumları tedavi etmek için uygulanmaktadır. Bununla birlikte, çoğu MS olmayan bazı uygulayıcı lar, homeopatik ilaçların

her hastalığı tedavi eder. Homeopatik ilaçların yapamayacağı gerçeğine rağmen diyabette insülin yerine veya bir tümörün cerrahi olarak çıkarılması için, bazıları savunucuları, homeopatik ilaçların bunları ve diğerlerini tedavi edebileceğini iddia ediyor. ciddi, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden hastalıklar.

Sorumlu pratisyenler diyabet tedavisinde homeopatik ilaçlar kullanmazlar, kalp hastalığı, kanser veya diğer önemli hastalıklar, veya cerrahi acilleri tedavi etmek için, ciddi enfeksiyonlar veya kötü yaralanmalar.

Dayandığı İnançlar

Hahnemann tarafından ortaya atılan homeopati kelimesi Yunancadan türetilmiştir. homioios ("benzer") ve pathos ("acı çekmek" veya "hastalık") kelimeleridir. Bu, kabaca "benzer gibi tedavi eder" anlamına gelir ve bu, dünyadaki ana kavramlardan biri olmaya devam eder. hangi homeopati dayanmaktadı. Bir diğeri seyreltme etkisidir: daha fazla seyreltme doz, ilacın etkisi ne kadar güçlüyse. Bu, yüksek oranda seyreltilmiş maddeler, homeopatinin en bilimsel olmayan ve sorunlu yönü olarak varlığını sürdürmektedir.

Homeopatik ilaçlar bitkilerden, minerallerden, hayvansal ürünlerden yapılır. veya birçok kez seyreltilmiş kimyasallar, genellikle suda bazen alkolde. Sonraki her seyreltme arası, bileşik, muhtemelen 100 kez kuvvetlice çalkalanır. Örneğin, "1-in-100 seyreltme", bir damla

bir bitki özünü doksan dokuz damla su veya alkolle konur. Güçlü, uzun süre çalkalandıktan sonra, yeni çözeltinin bir damlası diğeriyle karıştırılır.

doksan dokuz damla su ve karışımı tekrar kuvvetlice çalkalanır. Bu prosedür yirmi, otuz veya daha fazla kez devam edebilir. Sonunda, elde edilen çözelti, yerleştirilen bir molekül tuzun çözeltisinden daha seyreltik olabilir.

bir okyanusta. Bir molekül, herhangi bir maddenin mümkün olan en küçük miktarı olduğu için, çoğu homeopatik ilaç, maddenin bir molekülünden daha azını içerir. orijinal bitki veya mineral özünü.

Bu, bebeğinizin bir şişenin tamamını yutması durumunda güvenli hale getirir, ancak bunu yapabilir mi? iş?

Homeopatinin ikilemi burada yatmaktadı. Çare içinde bir şey yoksa, semptomları nasılsı hafifletebilir veya hastalığı nasılsı tedavi edebilir? Homeopatlar tarafından en yaygın olarak sunulan açıklama, ilacın suyunun bir "iz" kalmasıdır. aktif bileşenin elektromanyetik frekansları şeklinde hafızada bir zamanlar içeriyordu. Her seyreltme arasındaki şiddetli sarsıntıları olduğu düşünülmektedir. Bu kimyasal hafızayı aktive etmek için. Alternatif olarak, sürecin orijinal maddenin özünü veya iyileştirici yaşam gücünü serbest bırakabilir.

Homeopati "iz hafızası" ile ilgili iki ana zorluk vardı. hipotez. Birincisi, sıvıları hafızaya sahip olmadığı bilinmiyor. İkincisi, sıvılar homeopatik ilaçlara ait eser miktarda hatıralar içerebilseler bile,

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

orijinal maddenin etkilerini ortadan kaldı rabilecek veya kendi zararlı etkilerine sahip olabilecekler de dahil olmak üzere, su geri dönüşümü sı rası nda saflaştı rma prosedürleriyle uzaklaştı rı lan diğer tüm maddelerin iz hatı raları nı da içerecektir.

Tipik Bir Homeopatik Ziyaret

Bir hasta zayı f ve hafif baş dönmesi hissederek gelir. Homeopatik pratisyen hastayı gözlem ve sorgulama yoluyla inceler. Hasta ateş, hı zlı kalp atı şı ve uyku güçlüğü düşündüren kı pkı rımı zı bir görünüme sahiptir. Bu bilgiyle, uygulayı cı sağlı klı bir insanda aynı semptomları üreten bir maddeyi bulacaktı r. Hasta ilacı (maddenin çok seyreltilmiş bir çözeltisini) reçete edildiği gibi aldı ğı nda, semptomları n - halsizlik, ateş, hı zlı kalp atı şı vb. - derhal ortadan kalkması beklenir.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Homeopatinin, tekrarlanabilir sonuçlar için test edilebilecek çarelerinin nası lı çalıştı ğı na dair bir açı klama sağlayamaması , savunucular için kafa karı ştı rı cı bir sorun ve bilimsel şüpheciliğin önemli bir kaynağı olmuştur. Bazı homeopatlar, bağı şı klama ve alerji tedavileri gibi geleneksel tedavilerin, homeopatinin Benzerler Yasası na göre çalıştı ğı söylendiği gibi işe yaradı ğı nı ve her ikisinin de az miktarda madde kullandı ğı nı öne sürer.

Buradaki sorun, geleneksel aşı ları n hastalı ğa neden olan maddelerle aynı veya benzer maddelerden oluşması dı r, buna karşı n homeopatik ilaçlar tipik olarak hastalı ğa neden olanlardan oldukça farklı maddeler kullanı r. Başka bir deyişle, homeopati, hastalı k ajanları ve ilaçlar arası ndaki aynı lı ğa değil, ilaçlar tarafı ndan tetiklenen semptomlar ile hastalı ğı n neden olduğu semptomlar arası ndaki benzerliğe dayanı r. Ayrıca, bağı şı klamalar, bir maddenin bir molekülünden daha azı nı içermez ve doğrudan bağı şı klı k tepkisi üzerinde çalışı rlar.

Homeopatik ilaçları n yaklaşık k %95'i tezgahta satı lmaktadı r. Bu, kanunen kullanı mları nı n, genellikle herhangi bir tedavi olmaksı zı n ortadan kalkan ve bir doktor tarafı ndan teşhis gerektirmeyen koşullarla sı nı rlı olduğu anlamı na gelir. Bununla birlikte, homeopatinin popülaritesindeki son artı şa, ciddi ve kronik hastalı klara karşı homeopatik ilaçlar için artan sayı da ası lı z iddialar eşlik etti. Homeopatik kuruluşlar bile bu iddiaları kı nadı , çünkü insanları n zamanı n çok önemli olduğu ciddi hastalı klar için derhal uygun yardı mı alması nı engelleyebiliyorlardı .

Kamu koruma grupları, ABD Kongresi'ni, homeopatik ilaçları n yararlandı ğı uyuşturucu yasaları ndan muafiyetleri kaldı rmaya ça ğı rdı , böylece evde opatik ilaçları n, diğerleri gibi, pazarlanmadan önce işe yaradı ğı ve güvenli oldu ğu gösterilmelidir. ABD Gı da ve İlaç Dairesi web sitesinde (www.FDA.gov), homeopatik ilaçlarla tedavi edilemeyen hastalı klar için homeopatik ilaçları n yasal arka planı ve uygun olmayan kullanı mı hakkı nda bilgi bulunmaktadır. Orijinal maddenin hafı zası nı n elektromanyetik veya süptil enerjisinin varlı ğı , bilimsel çalı şma tarafı ndan desteklenmemektedir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Ço ğu bilim adamı , homeopatik ilaçları n esasen su oldu ğunu ve yalnız ca zihinsel telkin yoluyla dolaylı olarak iyileştiren plasebolar gibi hareket edebildi ğini söylüyor (bkz. Bölüm 18). Bununla birlikte, homeopatik ilaçlar, genellikle güvenli olan ve herhangi bir yan etkisi yoksa çok az olan, ba ğı mlı lı k yapmayan ürünleri kullanarak kendi kendine bakı m fı rsatı sunar. Sadece zihnin gücüyle, kendi kendini sı nı rlayan hastalı kları n semptomları nı azaltmak için kullanı labilirler (bir hafta içinde kendi kendine kaybolacak ağrı ve sı zı gibi sorunlar). Homeopatik ilaçlar birçok insanı n bu sorunları daha az semptomla atlatması na yardı mcı olur ve tedaviler bu hastalı kları n süresini kı saltabilir.

Nereden Alı nı r

Homeopatik hizmetler, gelişmiş ve gelişen dünyada yaygın olarak mevcuttur. İnternet, birçok ülkede ve birçok yerel alanda sayı sı z homeopatik organizasyonlar, uygulamacı tavsiye siteleri, eğitim programları ve hizmetler görüntüler.

2010 İngiliz Hükümeti Raporu

Şubat 2010'da, İngiliz Hükümeti'nin Avam Kamarası Bilim ve Teknoloji Komitesi, homeopati ile ilgili politikalar hakkı nda 275 sayfalı k bir rapor yayı nladı . Rapor, homeopati iddiaları nı n yanlı ş ve mantı ksı z oldu ğunu ortaya koyuyor:

“Hükümetin homeopati konusundaki pozisyonu kafa karı ştı rı yor. Bir yandan homeopatinin plasebo tedavisi oldu ğunu kabul eder. Bu, kanı ta dayalı bir görüştür. Öte yandan, plasebo tedavileri sağlamayı n eti ği hakkı nda bir görüş almadan Ulusal Sağlık Servisi'nde (NHS) homeopatiyi finanse eder.... Plasebolar rutin olarak reçete edilmemelidir.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

NHS. konusunda uzmanlaşmı ř homeopatik hastane-hastanelerin finansmanı
plasebo uygulaması devam etmemeli ve NHS doktorları
hastaları homeopatlara sevk etmeyin.

"MHRA'nı n plasebo ürünlerini lisanslaması kabul edilemez - bu durumda
şeker hapları - onlara bazı ilaçları n statüsünü veriyor. Olsa bile
etiketler üzerinde tı bbi iddialar yasaktı r, MHRA'nı n lisanslaması
bir ürüne doğrudan güvenilirlik.

"Ruhsatlandı rma eczanelerde perakendeciliğin önünü açı yor ve dolayl sı yla
hastanı n homeopatinin güvenilirliğine ilişkin görüşü daha da geliştirilebilir. Biz
MHRA'nı n geri çekilmesi gereken bu zinciri kı rma zamanı nı n geldiği sonucuna varmak
homeopatik ürünler için ayrı lisans şemaları .

"Temmuz ayı nda, Birleşik Krallı k Sağlı k Bakanlığı , 'homeopatinin etkinliğinin
kanı tı ve bilimsel temeli,
son derece şüpheli 'ancak ürünler sağlamak için' mevcut kalmalı dı r
sabı rlı seçim.' Bilim camiası nı n liderleri şaşkı nlı kları nı dile getirdi
Bu kararla ilgili olarak, 'Bu tür bir mantı ğı kullanarak neden astroloji sunmuyorsunuz?
NHS'de kadı nları n doğumu ne zaman teşvik edeceklerine karar vermelerine yardı mcı olmak için mi? İnanç dilendirir
Modern bir NHS... Bilim ve Teknoloji karşı sı nda uçmalı
Homeopatinin ayrı ntı lı bir plasebodan başka bir şey olmadı ğı ve her reçete
edildiğinde hastayı aldatmayı içerdği sonucuna varan komite.'" [Baum M. Homeopati kurallardan feragat eder. Lancet 376:577, 2010]
Homeopati kanseri veya başka bir hastalı ğı tedavi etmez.

Kızılderili Şifası

İlk Amerikalılar, 30.000 yıl önce Sibiry ve Alaska'yı birbirine bağlayan Bering Boğazı kara köprüsünü geçen Avrasyalılardı. Bu cesur Asyalı ruhlar güneye doğru ilerlediler ve sonunda Amerika'ya yerleştiler. Bazıları, Kuzey Amerika'da ilk toplulukları ve uygarlıkları geliştiren Kızılderili kabileleri oldu. Diğerleri Güney Amerika'ya yerleşmek için uzun yolculuğa devam etti.

Bu grupların bağımsız ve çoğu zaman birbirlerinden uzak olarak geliştiği binlerce yıl boyunca, farklı kültürel ve şifa uygulamaları yarattılar. Bununla birlikte, farklılıklara rağmen, ortak Avrasya kökenleri, bugüne kadar kalan bir ortak nokta sağladı. Uygulamalarını ve inançlarını çoğu, onları yalnızca birbirleriyle değil, aynı zamanda sonunda Asya tıbbi olarak kodlanan eski şifa sistemleriyle de bağlayan önemli özellikleri paylaştılar.

Bu özellikler, tıp ve dinin birleştirilmesini, kişi, çevre ve kozmos arasındaki bütünüleyici bir ilişkiye olan inancı, ruhani güçlerin sağlıklı ve hastalıkta oynadığı rolle ilgili varsayımları, bitkisel ilaçları, arınma ritüellerini ve müdahaleyi içerir. şamanları.

Şamanlar, eski Asya ve Kızılderili tıbbi nin odak noktası olarak hizmet eden, genellikle kadınlar olmak üzere eğitilmiş ruhsal şifacılarıdır (bkz. Bölüm 54).

Ne olduğunu

Yerli Amerikan tıbbi, bugün birçokları tarafından birincil tıbbi bakım kaynağı olarak ve diğerleri tarafından Batı tıbbi ile birlikte kullanılan bir şifa sistemidir. Eski Çin ve Ayurveda tıbbi nda olduğu gibi (bkz. Bölüm 6 ve 2), Kızılderili şifa uygulamaları sadece hastalıkları tedavi etmekle kalmaz, aynı zamanda

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

toplumdaki insanlar arasında ve fiziksel çevre ile manevi dünya arasındaki uyumu teşvik etmek için kullanılır.

Yerli Amerikan şifası'nın önemli mistik bileşenleri vardır. Tıp, din, maneviyat ve sihir arasında ayrım yapmaz. Fiziksel hastalıklar tipik olarak ruhsal nedenlere bağlanır. Şifa, ruhları yatıştıracak, bireyi kirliliklerden arındıracak ve sağlıklı kılı, ruhsal olarak saf bir duruma geri getirecek faaliyetleri içerir.

Kızılderililer tıbbında rahip veya lidere Şaman denir. Bu kelimenin muhtemel bir kaynağı, "rahip doktor" anlamına gelen Çince terimin Moğolca uyarlamasıdır. Kuzey Asya kabileleri tarafından kullanılan kelime, Kızılderili "tıp adamlarını" tanımlamak için Sibirya'dan gelmiş gibi görünüyor.

Şamanik Uygulamalar

Bitkisel ilaçlar ve diğer bazı şifa teknikleri büyük ölçüde Batı tıbbı tarafından değiştirilmiş olsa da, şamanik ritüeller birçok Kızılderili grubu için kabile yaşamının hayati bir parçası olmaya devam ediyor. Kabileler arasında bazı farklılıklar olmakla birlikte, Yerli Amerikalılar tarafından dört baskın şifa tekniği uygulanmaktadır: vücudu arındırmak ve arındırmak, şifalı otların kullanımı, şaman şifacılarını katıllık ve sembolik ritüel. Bu dört teknik, kabileden kabileye değişiklik ve süslemelerin meydana geldiği anlayışıyla aşığında açılan klanmıştı.

Diğer erken şifa sistemlerinde ve diğer halk tıbbı formlarında bulunan uygulamalara benzer arınma veya arınma ritüelleri, Kızılderili şifası'nın önemli yönleri olmaya devam etmektedir. Ter kulübesinde geleneksel bir Kızılderili temizleme ritüeli gerçekleşir. Burada, ısıtılmış kayalar su ile doldurulur ve kayaların etrafında oturanlarda aşırı terlemeye neden olan bol miktarda buhar ve ısı üretir. Terlemenin vücudu arındırır ve arındırır düşünülmemektedir.

Sweat Lodge, dünyanın dört bir yanındaki çağdaş kaplıcalarda pek çok kişinin keyif aldığı buhar banyolarından farklı olmayan bir Kızılderili arınma ritüelidir. Bununla birlikte, bugün ABD'de, çoğu zaman birçok kişiyi test eden ancak bazıları öldüren aşırı "spa benzeri" bir deneyim yaşanıyor. Yakın tarihli bir örnek, 2009'un sonlarında Arizona'daki bir sığınak ter kulübesinde iki kişinin öldüğü zaman meydana geldi. Lider üç kez adam öldürmeyle karşı karşıya.

Terleme törenlerinin fiziksel bir amacı vardı: vücudun arınması. Bununla birlikte, eşlik eden dualarla birlikte, aynı zamanda ruhsal uygulamayı teşvik etmeleri gerekiyordu. Bir kişinin sadece fiziksel dünyanın unsurlarıyla değil, aynı zamanda manevi dünyanın unsurlarıyla da uyum içinde yaşaması gerekir.

Güneydoğu kabileleri de başka bir tasfiye türü izledi. "Siyah İçecek" adı verilen bir bitki çayı müstahzarı nı n yardı mı yla, eski Asya ve Hint geleneğini uyararak kusmayı uyguladı lar.

Yer

Yerli Amerikalı lar ayrı ca zengin bir bitkisel ilaç bilgisi geliştirdiler. Örneğin Creek Kı zı Iderilileri, ağrı yan eklem ağrı ları nı hafifletmek için söğüt çayı içmeyi öğrendi. Söğüt çayı nı n, aspirinin etken maddesi olan asetilsalisilik asidin doğal formu olan salisin içerdiği artı k biliniyor. Özel bitkisel müstahzarlar kabileden kabileye değişir.

Kendi kendine ilaç tedavisi veya eğitimli bir bitki uzmanı ndan alı nan terapi, bir hastalı ğı iyileştirmek veya yavaşlatmak için yetersiz kaldı ğı nda bir şaman kullanı labilir. "Tı p adamları " olarak da adlandı rı lan şamanlar (çoğu kadı n olması na rağmen), ruh dünyası nda özel güçleri somutlaştı rdı ğı düşünölen eğitimli şıfacı lardı r. Şıfanı n önemli bileşenleri olan dualar ve törenler genellikle şamanlar tarafı ndan yönetilir. Ruhsal güçlerin iyileştirici güçlerini harekete geçirebilecekleri ve ayrı ca bir hasta tarafı ndan öfkelenen, hastanı n hastalı ğı na neden olduğuna inanı lan ruhları yatı ştı rabilecekleri düşünölmektedir.

Sembolik Şıfa Ritüelleri

Yerli Amerikan tı bbı , çeşitli sembolik şıfa ritüellerini içerir. Bir tür, sağlı ğı iyileştirme çabaları nı n ortak doğası nı örneklemektedir. Bir örnek, Dineh Navaho kabilesinin iki günden bir haftaya kadar sürebilen bir topluluk töreni olan "şarkı söylemesidir". İlahiler uzun ve karmaşı ktı r, öğrenmesi yı llar alı r. Bir ilahinin tüm ritüelini öğrenmek çok zor olduğü için, çoğu şarkı cı yaşamları boyunca sadece birkaçı nı öğrenir ve etkileşimli etkinliklere ve belirli bir amaca yönelik nesnelere odaklanan ilahilerde uzmanlaşma eğilimindedir. Bazı şarkı cı lar renkli kum resimleri (Navaho) yapmakta uzmandı r, diğerleri hastanı n hastalı ğı nı n nedenini belirlemek için trans, dans, davul veya çı ngı rak kullanı r.

Sebepler belirlendikten sonra, hastalı ğı ortadan kaldı rmak için uygun bir ilahiye bilen bir şarkı cı getirilir. Şıfayı desteklediğine inanı lan bitkisel ilaçları n hazı rlanması ve kum resimlerinin oluşturulması ilahi törenine eşlik edebilir. Şarkı cı sadece ilahiden değil, aynı zamanda şıfalı otları n ve resimlerin hazı rlanması ndan da sorumludur.

Sioux (Lakota) yedi şıfa törenine sahiptir. En dramatik olanlardan biri, dört gün süren bir yaz festivali olan Sun Dance, dua ve törendir. Güneş dansçı ları genellikle delinir: göğüste iki kesik yapı lı r,

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

ve kesiklerin arası na yerleştirilmiş tahta bir dübel. Bu çivi, dansçı nı n daire çizdiği bir ağaca bağlanı r, ağaca derisine geçirilmiş bir çubukla bağlanı r. Deri kesimleri, daha önceki Asya kültürlerinde olduğu gibi Kı zı lderili'de din ve tı bbı n karı şması nı n bir başka örneği olan şamanlar tarafı ndan yapı lı r.

Siyular ayrı ca, genellikle şifa amacı yla düzenlenen bir ruh çağı rma töreni olan Yuwipi'yi de kullanı rlar. Yuwipi töreni için katı lı mcı nı n elleri bağlanı r ve vücuduna bağlı bir battaniyeye tamamen sarı lı r. Katı lı mcı daha sonra, kayı p kişileri bulmak gibi başka bir görevi iyileştirmek veya yerine getirmek için dua yoluyla ruhlara yalvarı r.

Uygulayı cı ları n Söyledikleri

Kı zı lderili şifası nı n toplumsal ve ruhsal özü, bugün yeni dini veya ruhsal deneyim arayış ı nda olan Yerli Amerikalı olmayanlar arası nda pek çok takipçi bulmaktadır. Yerli Amerikan şifası nı n bedeni ve ruhu iyileştirdiği, ataları n ruhları nı yatı ştı rdı ğı , hasta birey için bir topluluk endişesi uyandı rdı ğı ve hem onun hem de tüm grubun bir aidiyet duygusu kazanması na yardı mcı olduğu söylenir.

Dayandı ğı İnançlar

Yerli Amerikan tı bbı , tüm yaşamı n birbirine bağlı olduğu ve herkesin ve her şeyin manevi dünyada karşı lı k gelen bir varlı ğı olduğu temel inancı na dayanı r. Sadece bitkiler ve böcekler gibi canlı ları n değil, kaya ve rüzgar gibi cansı z nesnelerin de ruh içerdiğine inanı lı r. Yaşam ağı ve beden ile ruhun birbirine bağlı lı ğı , ruh dünyası nı n fiziksel dünyanı n faaliyetlerini etkileyebileceği ve böylece sağlı ğı geliştirebileceği veya hastalı ğa neden olabileceği inancı için esastı r. Şamanlar, öncelikle fiziksel dünyayı yöneten ruhsal güçlere erişmek ve onları etkilemek için kullanı ldı ve hala kullanı lı yor.

Düşünce ve fikirlerin olayları etkileme gücüne sahip olduğuna inanı lı r. Bu nedenle Navaho ve diğer kabileler, ölümden ve ölümden, ölüme neden olma korkusuyla konuşmazlar. Modern zamanlarda, bu planlamayı engeller ve Yerli Amerikalı lar ciddi veya ölümcül hastalı klarla hastaneye kaldı rı ldı ğı nda başka zorluklar yaratabilir.

Bölüm 5. Kı zı Iderili Şıfası

Yerli Amerikan şıfa sistemleri, Batı lı ları n din ve tı p arası nda çizdiği çizgiyi bulanı klaştı rı yor. Örneğin, özellikle genç erkekler için yaygı n bir Kı zı Iderili uygulaması , vizyon arayı şı olarak bilinen bir egzersizdi.

Vizyon arayı şı nda, genç bir adam birkaç gün oruç tutmak ve dua etmek için evden uzağa, vahşi doğaya seyahat ederdi. ve kabilenin hayatı ndaki rolü. Birçok şaman ve şıfacı bir vizyon arayı şı sonucunda mesleklerine çağrı lmı şlardı r.

Yerli Amerikan şıfası , aynı zamanda ortak doğası ile de karakterize edilir. Birçok şıfa töreni gruplar halinde gerçekleştirilir ve bireysel hastalar, evde veya hastanede tedavi görürken genellikle aile üyeleriyle çevrilidir. Bu, bakı m veren ile hasta arası nda bire bir ilişki olduğunu varsayan diğer birçok sistemdeki iyileşme ile belirgin bir tezat oluşturuyor. Doktor ve hasta arası nda yüksek derecede gizliliği teşvik eden Batı sistemlerinden de farklı dı r.

Toplumsal iyileşme, birçok Kı zı Iderili grubunun bir bireydeki dengesizlik veya uyumsuzluğun tüm toplumun uyum ve refahı için bir tehdit olduğu inancı nı yansı tı r. Bu görüş, Kı zı Iderililerin yaşamı n ve doğanı n tüm yaratı mları nı n birbiriyle ilişkisine ve bir bütün olarak kabilenin baskı n önemine yaptı ğı vurgudan kaynaklanmaktadı r.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Muhtemelen temelde manevi ve büyülu doğası nedeniyle, Kı zı Iderili veya diğer bilim adamları tarafı ndan Kı zı Iderili şıfası hakkı nda çok az bilimsel çalı şma yapı lmı ştı r. Diğer etnik şıfa sistemlerinde olduğu gibi, Kı zı Iderili şıfacı ları nı n ciddi hastalı kları iyileştirdiğine dair anekdot raporları vardı r. Ancak, bu raporlar resmi olarak soruşturulmamı ştı r ve doğru olma olası lı ğı düşüktür.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Kı zı Iderili iyileşmesinin etkinliği, öncelikle psikolojik ve zihin-beden etkilerine atfedilebilir görünmektedir. Ter köşkü ve vizyon arayı şı gibi Kı zı Iderili törenleri, içgörüyü teşvik edebilir ve tefekkür şansı sunabilir. Bu törenler tı bbi olmaktan çok ruhsaldı r ve fiziksel iyileşmeden çok iç gözlem, içgörü ve canlandı rma yolunda daha fazlası nı sunar.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Örneğin, bazı modern Amerikalı lar, Kı zı Ilderili mirası na sahip olsunlar ya da olmasınlar, şamanizmi incelemeye ve Kı zı Ilderililerin ruhani uygulamaları na katıl maya başladı lar. Tipik olarak bunu tı bbi iyileşme elde etmek için değil, toplumsal ritüeli deneyimlemek, kendini anlama ve ruhsal gençleşmeye ulaşmak ve gelecekteki eylem biçimleri için rehberlik elde etmek için yaparlar.

Bu törenler, diğer kaynaklardan gelen ritüeller ve sembollerle birleştirilebilir. Bazı ları aç ık havada, özel bir odada veya evlerinin bodrum katı nda bir kiva, yuvarlak bir Pueblo tören kulübü yaratı r. İlkbahar ekinoksu gündönümünün son zamanlardaki çok kültürlü bir kutlaması için, yazarı n bazı arkadaşları kivaları nda, biri batı ya, diğeri doğuya bakacak şekilde, büyük, merkezi olarak yerleştirilmiş bir kuvars taşı nı n her iki yanı nda oturdular. Dünya Ana'nı n rahminin derinliklerinden kuvarsı n girdabı ndan gökkuşağı ı şı ğı getirmeye karar verdiler. Meditasyon yaparken, kı sa süre sonra odayı sular altı nda bı rakan ı şı k ve enerji şeritlerini gördüler. Bu etkiyle ilgili yorumları nı paylaştı lar ve üç saatlik töreni gece yarısı ndan kı sa bir süre önce, derin ve rahatlatıcı bir huzur ve evrenle bağlantı hissi hissederek bitirdiler.

Nereden Al ın ı r

Yüz binden fazla İnternet sitesi, Kı zı Ilderililerin manevi ritüellerine ayrı lımı ştı r. Birkaç tanesi burada listelenmiştir, ardı ndan konuyla ilgili mevcut birçok kitaptan örnekler verilmiştir.

- ethnobotany.suite101.com/.../native_american_spiritual_rituals www.
Experiencefestival.com/native_american_rituals www.tatonkatradingcompany.com/
rituals.htm. • Kutsal Boru: Kara Elk'in Oglala Sioux'nun Yedi Ayiniyle İlgili
Anlatı mı ,
Joseph Epes, 1971. • Kara
Elk Konuşuyor (bir Oglala Sioux şifacı sı nı n ilk hatı raları), John Neihardt, 1972.
• Doğu Ormanları nı n Yerli Kuzey Amerika Maneviyatı : Kutsal Mitler, Düşler,
Görüşler, Konuşmalar, Şifa Formülleri, Ritüeller ve Törenler, Elizabeth Tooker, 1980.
- Mother Earth Spirituality, Ed McGaa (Eagle Man), 1990. • The Native
American Sweat Lodge, Joseph Bruchac, 1993. • The Lakota Ritual of the
Sweat Lodge, Raymond A. Bucko, 1999. • Leslie Marmon Silko'nun Seremonisi ,
tarafı ndan Allan Richard Chavkin, 2002.

Natüropatik Tıp

Natüropatik tıp, hastalıkları geleneksel doktorlar tarafından kullanılan aynı tekniklerle teşhis eden natüropatik doktorlar (ND'ler) tarafından uygulanan bir şifa yaklaşımıdır. Hastalığı doğal yöntemlerle tedavi ederler, ancak genellikle farmasötik ilaçlardan ve diğer modern tıbbi ürünlerinden kaçınırlar. Natüropati, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında örgütlendi. 1900'lerin başlarında, Amerika Birleşik Devletleri'nde yirmiden fazla natüropatik tıp okulu vardı ve 1920'lerde natüropatik kongreler genellikle 10.000'den fazla uygulayıcıyı cezbedetti.

Çoğu natüropati okulu 1940'larda feshedildi, ancak kalite standartları getirildiğinde, tıbbi daha fazla incelenmesi ve tıp fakültelerinin lisanslanması sağlandı. Natüropatiye olan ilgi kısa süre sonra azaldı. Ancak bugün, natüropati, ilginin yeniden canlandığı birçok alternatif ve tamamlayıcı tıp biçimi arasında yer almaktadır.

Ne olduğunu

Geleneksel bakıma düşük maliyetli, daha nazik bir alternatif olarak konumlandırılan natüropatik tıp, vücut ve hastalık hakkındaki modern bilgileri, ana akım tıpta kullanılan imyan çeşitli şifa yöntemleriyle birleştirir. Hastalığa natüropatik yaklaşım, vücudun kendi iyileştirme yeteneğini güçlendirmeye yönelik birçok doğal yöntemi içerir. Tedavi ilaç ve ameliyattan kaçınırlar. Natüropatlar MD olmasalar da küçük cerrahi prosedürler uygulayabilirler.

Birçok alternatif bakım sisteminin aksine, natüropatik tıp, insan fizyolojisi, işlevi ve hastalığı hakkındaki kendi görüşüne sahip değildir.

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

geleneksel tı p tarafı ndan tutulandan. Ayurvedik tı bbı n vücut tipleri veya geleneksel Çin tı bbı nı n hayati yaşam gücü kavramı gibi kavramlara güvenmek yerine, naturopatlar geleneksel anatomi ve diğ er tı p bilimlerini inceler. Geleneksel doktorlar gibi röntgen kullanı rlar, laboratuvar testleri isterler ve fizik muayene tekniklerini uygularlar.

Naturopatik teknikler ve bakı m alanları

Terapötik beslenme

Homeopati

Bitki maddeleri

Kasları n, kemiklerin ve omurganı n manipölasyonu

Normal doğum (hastanede de ğ il)

Doğ um öncesi ve sonrası bakı m

Akupunktur ve geleneksel Çin tı bbı nı n diğ er teknikleri

danı ş manlı k

hipnoterapi

hidroterapi

Küçük ameliyat

Yer

Bir naturopatik ilk

1996'da Seattle, ülkenin devlet destekli ilk naturopatik tı p kliniğini açtı . Bugün tüm natüropati uygulamaları nda oldu ğ u gibi, diyet, egzersiz, vitaminler, akupunktur ve bitkisel ürün terapileri içeriyordu. Bununla birlikte, natüropati ve geleneksel tı p, vurgu ve tedavide farklı lı k gösterir.

Naturopati, benzersiz bir ş ifa teknolojisi ile ilişkili de ğ ildir. Bunun yerine botanik tı p, beslenme terapileri, homeopati, akupunktur, geleneksel Asya tı bbı , hidroterapi, danı ş manlı k ve fiziksel tı p (kas ve kemiklerin manipölasyonu) gibi bir dizi doğ al tedavi modalitesini kullanı r.

Homeopati (Bölüm 3), benzer semptomlara neden olan durumu tedavi etmek için semptomlara neden olan bir maddenin çok küçük miktarlarda kullanı mı nı içeren bir tı p sistemidir. Geleneksel Çin tı bbı (Bölüm 6) eski Çin'de hastalı kları tedavi etmek için geliştirilen teknikleri uygular ve akupunktur (bkz. Bölüm 1) hastalı ğ ı tedavi etmek veya tedavi etmek için vücudun belirli noktaları na iğ ne batı rı lması nı içerir. Hidroterapi veya kaplı ca tedavi

hastalar dinlenme ve gençleşme dönemleri için kaplıcalara gönderilir. Bu özellikle Avrupa'da popülerdir ve kaplıca tedavisi bazı Avrupa sigorta programları tarafından bile karşılanmaktadır.

Fiziksel tıbbın birincil tekniği, kayropratik ve osteopatik manipülasyona benzer bir şekilde kemikleri ve omurgayı manipüle etme sistemidir. Çeşitli masaj ve egzersiz teknikleri gibi elektrik, ısı ve ses gibi fiziksel kuvvetler de hastaları tedavi etmek için uygulanır.

Botanik tıbbı, birçok kültürde uzun bir geleneğe sahip bir uygulama olan bütün bitki ve otların ilaç olarak kullanılması içerir. Natüropatik doktorlar bazı durumlarda botanik ilaçların sentetik ilaçlardan daha üstün olduğuna inanırlar. Ayrıca botanik ilaçların daha güvenli olduğunu, daha az yan etkiye sahip olduğunu ve daha az maliyetli olduğunu iddia ediyorlar.

Natüropatlar, gıdaları ilaç olarak kullanır ve her hastanın kendi sağlığı ve yaşam tarzı için en uygun diyeti izlemesini sağlar. Sağlıklı, beslenme açısından dengeli diyetler reçete edilir. Savunucular, hastalıklarda beslenmenin rolü hakkında artan kanıtlara ve geleneksel doktorlarla karşılaştırmalı olarak natüropatik doktorlar tarafından alınan beslenme konusunda kapsamlı eğitime işaret ediyor.

Danışmanlık veya davranışsal tıp, natüropatinin önemli bir bileşenidir ve uygulamacılar, hastalıkta zihinsel ve duygusal sağlığını oynadığı rolü vurgulamaktadır. Natüropatik doktorlar, danışmanlık, biyolojik geri besleme, stres azaltma ve zihinsel ve dolayısıyla genel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olan diğer araçlar konusunda eğitilmiştir.

Bazı natüropatik hekimler bu tekniklerin biri veya birkaçında ileri eğitim alırlar ve hastaları bu yöntemlerle tedavi etmede uzmanlaşırlar. Natüropatik doktorlar, kanser veya AIDS hastaları için ozon tedavisi gibi diğer alternatif veya kanıtlanmamış teknikleri de uygulayabilir.

Natüropatik tıp fakültesi için kabul koşulları, genel tıp fakülteleri için olanlara benzer. Bir üniversite diploması ve fizik, biyoloji ve kimya derslerinin tamamlanması içerir. Okulun ilk iki yılı, anatomi, fizyoloji ve patoloji gibi geleneksel tıp bilimlerini içerir. Son iki yıl, yukarıda tartışılan spesifik natüropatik tedavi tekniklerine ve hastaları, özellikle ayakta tedavi gören (hastane dışı) ortamlarda, tam eğitimli ve deneyimli natüropatik pratisyenlerin gözetimi altında görmeye ayrılmıştır.

Bununla birlikte, eğitim, ND'ler ve MD'ler için büyük ölçüde farklıdır. Geleneksel doktorlar, natüropatik doktorlar gibi dört yıllık bir eğitimden geçerken, geleneksel doktorlar, tıp fakültesinden sonra en temel tıbbi bakımı bile uygulamadan önce en az üç yıl ikamet etmelidir. Ek üç yıl artık gerekli testleri geçmeleri, yalnızca genel veya aile hekimliği uygulamalarına izin verir. Bir

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

kardiyoloji, onkoloji veya pediatri gibi tı bbi uzmanlı k birkaç yı l daha çalı şmayı gerektirir.

Naturopatik Tı p Eğitimi Konseyi tarafı ndan sunulan sertifika sı navları nı geçen natüropatik doktorlar lisanslı dı r ve dört yı llı k programları nı n ardı ndan doğrudan uygulamaya başlayabilirler. Herhangi bir ikamet veya ek eğitim gereksinimi yoktur.

Uygulayı cı ları n Söyledikleri

Naturopatlar, natüropatik tı bbi , aynı hastalı k yelpazesini tedavi ettiğini iddia ederek ve gerektiğinde hastaları diğer geleneksel uzmanlara sevk ederek, geleneksel birincil bakı ma bir alternatif olarak görürler. Naturopatlar acil bakı m sağlamazlar ve büyük ameliyatlar yapmazlar. Bazı natüropatik doktorlar evde veya bir doğum merkezinde doğal doğum yaparlar. Ancak natüropatik tı p, kendi kendini sı nı rlayan ve küçük sorunlardan AIDS ve kansere kadar neredeyse tüm hastalı kları tedavi ettiğini iddia eder.

Taraftarlar, natüropatik tedavinin geleneksel tı pı tan daha az yan etkiye ve daha düşük maliyete sahip olduğunu vurgulamaktadı r. Bununla birlikte, bu farklı lı kları n bazı ları , naturopatları n karmaşı k vakaları veya büyük tedavi gerektiren hastaları geleneksel pratisyenlere sevk etmesi gerçeğinden kaynaklanı yor olabilir. Örneğin, natur opatlar sorunlu doğumlarla baş edememekte ve bu tür vakaları hastanedeki kadı n doğum uzmanları na yönlendirmektedir.

Naturopatik Çözümler - Bazı Örnekler

Migren baş ağrı ları : çuha çiçeği yağı .

Kronik bel ağrı sı : akupunktur.

Büyümüş prostat: palmetto bitkisini gördüm.

Menopoz belirtileri: botanik formül.

Dayandı ğı İnancılar

Naturopatinin kapsayı cı hedefi, hastalı klarla savaşmak için vücudun doğal iyileştirici gücünü kullanmaktır. Bazı naturopatlar, bu iyileştirici gücü, birkaç eski kültürün geleneksel şifa sistemlerinin altı nda yatan "hayati güç" fikriyle eşitler. Sadece semptomları hafifletmek yerine hastalı ğı n nedenini ortaya çı karmaya ve tedavi etmeye ilgili bir vurgu yapı lı r.

Diğer naturopatik ilkeler arası nda ilaçlardan ve doğal yöntemler lehine ameliyattan kaçınma yer alı r. Naturopatik hekimler, hastanı n yaşam tarzı nı n ve tı bbi geçmişinin ayrı ntı lı bir şekilde incelenmesi yoluyla, bütünü tedavi etmeyi vurgular.

Bölüm 6. Naturopatik Tıp

kişinin genel yaşam tarzı nı , çevresini ve refahı nı etkileyebilecek etkileşimlerini anlama.

Naturopati ayrı ca koruyucu tı bbi da vurgular. Hastalara, hastalı ğı n gelişmesini önlemek için sağlı klı diyetler ve yaşam tarzları benimsemeleri öğretilir. Bu amaçla, natüropatik doktorlar, hastaları kendi bedenleri ve sağlı ğı korumanı n en iyi yolları hakkı nda eğiten öğretmenler olarak görülür.

Naturopatinin inançları ve yöntemleri, vaka geçmişi gözlemlerinden, tı bbi kayı tlardan, pratisyenlerin hastaları tedavi etme konusundaki deneyimlerinden, klinik beslenme verilerinden ve Avrupa, Asya ve Hindistan'da uzun süredir popüler olan terapilerden kaynaklanmaktadır.

Bugüne Kadar Araştır ma Kanı tı

Naturopatik tı p, etkililikleri veya sağlı ğı etkileme yetenekleri bakı mı ndan farklı lı k gösteren birkaç özel teknik kullanı r. Homeopati gibi bazı natüropatik yaklaşı mları n değeri çok az olabilir. Diğerleri belgelenmiştir ve etkili olduğu bilinmektedir. Örnekler arası nda kalp hastalı ğı ve kanser gibi ciddi hastalı k riskini değiştirmede diyetin önemi ve ağrı yı azaltmak ve bağı mlı lı ktan kurtulmaya yardı mcı olmak için akupunktur kullanı mı sayı labilir. Minnesota Üniversitesi Tı p Fakültesi'ndeki araştı rmacı lar, naturopatik tedavileri incelediler ve lehlerine bazı destekleyici bilimsel kanı tlar ve ayrı ca kesin klinik araştı rmalara ihtiyaç olduğunu buldular.

Naturopatik tı p, kanı tı n doğası nı n geleneksel ve alternatif doktorlar arası nda nası l farklı lı k gösterebileceğinin mükemmel bir örneğidir. Naturopatik doktorlar tarafı ndan kullanı lan tekniklerin çoğu uzun geleneklere sahiptir ve uygulayıcı lar bu gelenekleri etkililik kanı tı olarak gösterirler. Geleneksel tı p, klinik deneyler gibi objektif kanı tlarla tedavilerin doğrulanması nı gerektirir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Naturopati birçok farklı teknik kullandı ğı ndan, tı pkı geleneksel tı bbi tedavinin değerlendirileceği gibi, bunları ayrı ayrı incelemek gerekir. Çoğu natüropatik ilaç, geleneksel pratisyenler tarafı ndan zararsız olarak kabul edilir, ancak doğal tedavilerin hastalı ğı tersine çevirdiği söylenmeden önce daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardı r. Natüropatik tedaviler genellikle küçük hastalı klara karşı yardı mcı olabilir, ancak büyük hastalı klar veya ciddi durumlar için geleneksel terapi yerine naturopatik kullanmak akı llı ca değildir.

Nereden Alı nı r

Kuzey Amerika'da yedi akredite naturopatik tı p fakültesi vardı r: Seattle'daki Bastyr Üniversitesi; Boucher Naturopatik Tı p Enstitüsü,

Birinci Bölüm: Sağlı ğa ve Manevi Doyuma Giden Kadim Yollar

Vancouver, Kanada; Toronto, Kanada'daki Kanada Naturopatik Tı p Koleji; Portland, Oregon'daki Ulusal Doğal Tı p Koleji; Chicago, Illinois'deki Ulusal Sağlı k Bilimleri Üniversitesi; Phoenix, Arizona'daki Southwest Naturopatik Tı p Koleji; ve Bridgeport, Connecticut'taki Bridgeport Üniversitesi. Bunları n hepsine internetten ulaşılabilir.

Amerikan ve Kanada Naturopatik Doktorlar Dernekleri, naturopatik eğitim ve ayrı ca lisanslı Naturopatik Uygulayıcı ları n listeleri hakkı nda bilgi sağlar.

Naturopaths için Ruhsat: Bu yazı itibariyle, yaklaşık k iki düzine ABD eyaleti ve Kanada eyaleti, naturopatik doktorlara lisans vermektedir. Yukarı da belirtilen okulları n dağılımı nı n gösterdiği gibi, Kuzeybatı Pasifik, Kuzey Amerika'da natüropatik tıbbı n kalesidir. Akreditasyon, naturopatinin ulusal profesyonel kuruluşu olan American Association of Naturopathic Physicians (AANP) tarafı ndan sağlanmaktadır.

AANP, hastaları n naturopatik doktorları nı n AANP sertifikası nı doğrulaması nı şiddetle tavsiye eder. AANP, kendilerini ND olarak tanıtan bazı uygulayıcı ları n diplomaları nı akredite olmayan kurumlardan ziyade, unakredisi olmayan okullardan veya posta yoluyla aldıkları konusunda uyarıyor. ABD eyaletlerinin çoğu naturopatlara lisans vermez, ancak çoğu lisanssız ve lisans vermeyen eyaletlerde naturopati uygular.

American Association of Naturopathic Physicians, tüketici bilgileri ve lokasyona göre aranabilir bir üye veri tabanı sağlar: www.naturopathic.org.

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'daki birçok sigorta şirketi naturopatik bakımı kapsamaktadır. Bazı şirketler, abonelerine doğal ve geleneksel hizmetler arası nda bir seçim sunar. Bu programlar, hastaları n genel bakımı nı n sorumluluğunu üstlenen ve genellikle hastaları gerektiğinde ana tı p uzmanları na yönlendiren birinci basamak doktorları olarak naturopatları kullanır.

Bölüm iki



Diyet ve Bitkisel Çözümler

İkinci Bölüme Genel Bakış

7. Mevzuat Sorunları : Mağazaya Kim Bakıyor?

8. Diyet Takviyeleri 9. Oruç ve Meyve

Suyu Terapileri

10. Çiçek İlaçları

11. Bitkisel İlaç

12. Makrobiyotikler

13. Vejetaryenlik

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

İkinci Bölüme Genel Bakış

Gıda ilaç olarak kullanılabilir mi? Hipokrat böyle düşündü. Besinler ilacı mıdır olsun, diye öğüt verdi MÖ beşinci yüzyılda yaşamış ünlü Yunan hekim. Onun vecizesi bugün sadece yeme şeklimizi değiştirmeye çalışın sorumlu beslenme uzmanları tarafından değil, aynı zamanda fad diyetler, büyük dozlarda vitaminler ve pahalı, denenmemiş takviyeler için tuhaf iddialarda bulunan istismarcılar ve yanlış yönlendirilmiş ruhlar tarafından da takip ediliyor. Bu nedenle, diyet takviyeleri ve gıda bazlı “tedaviler”, üzüm diyeti gibi aşırı beslenme “kanseri tedavilerinden”, ana akım sağlıklı savunucuları tarafından da teşvik edilen sağlıklı yaşam yaklaşımları na kadar çeşitlilik gösterir.

Bu bölümde, diyetin etkinliğine olan inancı doğaya veya ruha hitap eden özel diyetlerin savunucuları olan evangelistleri bulacaksınız. Makrobiyotiklerin savunucuları, belirli mutfak eşyaları na karşısı nı ücretlerinin ve kısıtlamaları nı n yalnızca sağlıklı nı iyileştirilmesine değil, aynı zamanda dünya ile ruhsal uyumun sağlanması na da yol açtığı na inanmaktadı r. Binlerce yıldır dinlerde sınırlı bir şekilde ruhu temizleme yöntemi olarak kullanılan bir uygulama olan oruç, savunucuları tarafından bedeni de temizlemek ve iyileştirmek için düşünülür.

Gerçekten de, Amerikalılar n ve tüm ülkelerdeki insanları n diyetlerini iyileştirmeleri için çok gerçek bir ihtiyaç vardı r ve genellikle özel diyet savunucuları nı tavsiyeleri, sağlıklı beslenme kanıtları yla tutarlıdır. Beslenme biliminde uzmanlaşmış beslenme uzmanları ve doktorlar arasındaki fikir birliği, bazı savunucuları n yıllardır savunduğu az yağlı, yüksek lifli, bitki ve balık bazlı diyetlere odaklanmaktadı r.

Farmasötik çalışmaları n meşru bir dalı olan fitotıp, şifalı otlar, bitkisel türevler ve sentetiklere dayanır ve ağrı kesicilerden kemoterapiye kadar her şeyi içerir. Bu uygulama, eski bitkisel gelenekleri modern bilimsel araştırmalarla birleştirir. Aynı zamanda, “doğal” sağlıklı gıdalara olan popüler ilginin ve bu geleneksel inançları n çoğunu destekleyen modern bilimin bilgisinin bir araya gelmesini anlatıyor.

Bu bölümde belirtilen “alternatif” tavsiyeler, geleneksel beslenme alanı yla çelişebilir, bunları tamamlayabilir veya bunları n dı şı nda kalabilir. Bazı durumlarda, çeşitli yaklaşımlar birbiriyle çelişir. Örneğin, bir makrobiyotik diyet vejetaryen bir temele sahiptir, ancak vejetaryenliğin birçok savunucusu onu beslenme açısı ndan yetersiz bulmaktadı r.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Hem vitaminlerin hem de ortomoleküler tıbbi savunucuları (tedavi olarak aşırı yüksek dozlarda vitamin kullanımı), vitamin takviyesinin sağlıklı iyileştirdiğini iddia eder. Ancak, Haziran 2010'da yayınlanan ABD Diyet Yönergeleri Danışma Komitesi raporunda şu ifade yer almaktadır: "Günlük bir multi-vitamin/mineral takviyesi sağlıklı kılı Amerikalılara sağlıklı yararları sağlamaz. Bireysel mineral/vitamin takviyeleri, kalsiyum ve D vitamini gibi eksiklikleri olduğu bilinen bazı popülasyon grupları na fayda sağlayabilir... mineral/vitamin takviyeleri zararlı etkilerle ilişkilendirilmiştir ve dikkatli bir şekilde takip edilmelidir." <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/DGAC/Report/A-ExecSummary.pdf>, sayfa 5-6.

Diyet önerileri üç gerçeğe dayanmaktadır. Birincisi, yediklerimiz inkar edilemez bir şekilde sağlıklı değilmi zı etkiler. Araştırmalar, lif, meyve ve sebzeler açısı ndan zengin diyetlerin yalnızca obeziteyi azaltmakla kalmayı p, aynı zamanda kalp hastalığı ve belirli kanser türlerinin riskini de azalttığı nı bulmuştur. Çok sayıda çalışma, gıda takviyelerinin veya vitamin ikamelerinin aynı önleyici ve diğer olumlu hedeflere ulaşmadığı nı göstermiştir. Tersine, kalori ve yağı , özellikle doymuş yağı yüksek diyetler, kronik hastalıklara ve morbiditeye yol açabilir.

İkincisi, gelişmiş ülkelerde bile artan sayıda insanın diyetleri, az yağlı , yüksek lifli ideale benzemiyor. Zenginlik bizi çok fazla yağ, çok az lif ve aşırı kalori içeren diyetlere yönlendirdi. Bütün bunlar, yüksek kalp hastalığı oranları na ve nüfusta rekor düzeyde obeziteye katkı da bulunur. Obezite ayrıca kanser tanı ları yla da ilişkilidir.

Üçüncüsü, ek bilimsel bilgiler ortaya çıktı kça diyet tavsiyesinin doğası gelişir. ABD Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından her beş yı lda bir ortaya konulan gıda önerileri, dengeli beslenme konusundaki en son fikir birliğini yansı tıyor. 2010 tavsiyeleri, daha önceki hükümet yönergelerinde olduğundan daha fazla lif, tahıl, meyve ve sebzeye vurgu yapmaktadı r. Hükümetin diyet tavsiyelerindeki değişiklikler, dikkatle kontrol edilen bilimsel çalışmalara göre yapı lı r.

ABD Diyet Yönergeleri Danışma Komitesi'nin Haziran 2010 raporunun dört ana bulgusu, sağlıklı geliştirici beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik yönergelerdir:

1. Genel kalori alımı nı azaltarak ve fiziksel aktiviteyi artırarak fazla kiloyu ve obeziteyi azaltın.
2. Yiyecekleri sebze, pişmiş kuru fasulye ve bezelye, meyve, kepekli tahı llar, kabuklu yemişler ve tohumları vurgulayan daha bitki temelli bir diyetle kaydırın.

- Deniz ürünleri ve yağsız z ve az yağlı süt ve süt alımı nı artırarak ürünleri ve sadece orta miktarda et (sadece yağsız), kümes hayvanları ve yumurta tüketin.
3. Eklenen şekerler ve katı yağlar içeren gıdaları n alımı nı önemli ölçüde azaltın çünkü bunlar fazla kalori ve varsa az miktarda besin eklemektedir. Ek olarak, rafine edilmiş tahılları n, özellikle ilave şeker, katı yağ ve/veya sodyum içeren rafine tahılları n sodyum alımı nı ve kullanımı nı azaltın.
4. Günlük fiziksel aktiviteyi artırın.

Diyet terapilerini desteklemek için yapılan iddialar çok çeşitlidir. Bazı diyetlerin doğayla daha uyumlu olduğu veya kişinin fiziksel ve ruhsal benliğini diğerlerinden daha iyi hizaladığı ve dolayısıyla ruhsal faydalar sağladığı söylenir. Otlar ve diğer besin takviyeleri genellikle, doğal ürünlerin reçeteli veya reçetesiz satılan (OTC) ilaçlardan daha güvenli olduğu ve daha az yan etki ürettiği şeklindeki yanlış iddialarla pazarlanmaktadır. Oruç, toksinlerin yok edilmesi için “doğal” bir yöntem olarak tanıtılıyor, ancak bu toksinlerin varlığına ve özelliklerine dair hiçbir kanıt görünmüyor.

Birçok alternatif ve moda diyet, ya bilimsel olarak doğrulanmamıştı ya da değersiz veya zararlı bulunması na rağmen pazarlanmaktadır. Örneğin greylift veya biftek gibi yalnızca bir gıda içeren diyetler, iyi beslenmenin iki temel ilkesine aykırıdır: ölçülülük ve çeşitlilik.

Alternatif diyetler için diğer temeller, tıbbi ve kültürel antik gelenek. Bazı gıdaları n hastalıkları önleyebildiği uzun zamandır bilinmektedir. Örneğin, meyve ve sebze yemek iskorbüt hastalığı nı önler. Modern bilim adamları , iskorbüte, meyve ve sebze yemenin önleyebileceği bir C vitamini eksikliğinden kaynaklandığı nı keşfettiler. Yüksek doz vitamin rejimlerinin savunucuları , vitamin eksikliklerinin hastalığa neden olduğu gerçeğini kabul eder ve mega dozlarda vitaminlerin hastalıkları önlediği veya iyileştirdiği sonucuna varır.

Sağlıklı beslenme bizi formda tutar ve birçok hastalığı önler. Bununla birlikte, beslenme yetersizliği hastalıkları dı şında, ciddi hastalıklar için kanıtlanmış bir diyet tedavisi yoktur.

Kaçınılmaz gerçek şu ki, nasıldı yediğimiz nasıldı hissettiğimizi ve vücudumuzun büyük hastalıkları önlemek için ne kadar iyi donanımlı olduğunu etkiler. Diyet ne kadar önemli olsa da, buna eşlik eden gerçek şu ki, yiyecekler ciddi hastalıkları tedavi etmez. Hayatını zı kurtarmak gerektiğinde, gerçek tıbbi tedavinin yerine özel bir diyet koymaya aldanmayın.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır



Mevzuat Sorunları : Mağazaya Kim Bakıyor?

Bugün aspirin almak için eczaneye gittiğinizde, satın aldığınız şeyin güvenli olduğundan ve paketin içerdiğinden daha fazla veya daha az içermediğinden makul ölçüde emin olabilirsiniz. Eczacı lıkta her zaman böyle değildi ve sağlıklı kıkıda mağazaları nda, süpermarketlerde ve eczanelerde satın lan çoğu sağlıklı kıkıda ürünü ve diyet takviyelerinde hala böyle değ il.

Federal Ticaret Komisyonu (FTC), Gıda ve İ laç Dairesi (FDA) yetkilileri ve kamu yararına çalış an diğer kişilerin devam eden endişelerine rağmen, gıda kalitesini yöneten kapsamlı standartlar veya federal yasalar hala mevcut değ il. sağlıklı kıkı yararlarını iyileştirdiği iddiasıyla pazarlanan takviyeler, ş ifalı bitkiler ve diğer ürünler. Uyarı alıcısı - alıcısını n dikkat etmesine izin verin - sağlıklı kıkı daları veya diyet takviyeleri olarak kullanı lan birçok ürünün satın alı nması nı yöneten tek kuraldır. Aldığınız nızı düşündüğünüz şey mutlaka aldığınız nız şey değ ildir.

Gıda ve ilaçların üretimi, tanıtımı ve satışı ile ilgili kanun ve düzenlemelere, vurgunculuk ve dolandırıcılık ın yaygın olduğu bu yüzyılın ilk yıllarında ihtiyaç duyuldu. Yiyecekler genellikle kirlenmiş, zararlı kimyasallarla karıştırılmış ve sağlıklı kıkı koşullarda paketlenmiştir.

Değ ersiz "ilaçlar", sahte doktorlar ve gezici "yı lan yağı " satıcı ları tarafından her derde deva olarak satıldı . Ayrıca gazete ilanları nda terfi ettirildiler ve posta yoluyla satıldı lar.

20. yüzyılın ilk günlerinde, soğuk algı nlığı ndan kansere kadar her şey için iyileştirici güç iddiaları , paketlenmiş tı p alanına hakim oldu.

Hem gıda hem de ilaç endüstrilerindeki uygulamalar, içler acısı olduğu kadar tehlikeliydi. ABD'de federal hükümet nihayet harekete geçti.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

1906'nı n yenilikçi ve çok ihtiyaç duyulan Gı da ve İlaç Yasası ile sonuçlandı . Yasa, yanlış markalama ve taşışşı ortadan kaldı rması ş olsa da, ciddi bir soruna dokunmadı : ilaçları n güvenliği ve etkinliği. Güvenli mi yoksa zararlı mı ? İddiaları nı yerine getirdiler mi ya da hiçbir şey başaramadı lar mı ? Herhangi bir faydadan daha ağır basan riske neden olan yan etkiler ürettiler mi? İlaç üreticileri, güvenlik ve etkililik hakkı nda bilgi vermek zorunda değillerdi ve hatta ürünlerini güvenli ve etkili olup olmadı kları nı görmek için test etmek zorunda da değildiler. Herhangi bir iddiada bulunulabilir ve cezası z bir şekilde yapı labilir.

ABD federal hükümetinin güvenlik endişelerini gerektiği gibi ele alması yirmi beş yıl arayla iki felaket aldı . İlki 1937'de bir Tennessee şirketinin sı vı bir sülfat ilacı geliştirdiğinde meydana geldi. Elixir Sulfanilamide adı verilen ürün, ilacı nı içmeyi tercih edenler için geliştirildi. Toksikite için önceden test edilmeden pazarlanmı ştı r. Sı vı baz, dietilen glikol, zehirli olduğı ortaya çı ktı ve 105 kişide böbrek yetmezliğine ve ölüme neden oldu.

Öfkeli bir halk daha iyi koruma talep etti ve bir yıl sonra Federal Gı da, İlaç ve Kozmetik Yasası kabul edildi. Bu yasa, gı da, ilaç ve tı bbi cihazları n etiketlerinde yanlış ve yanlış yönlendirmeyi yasakladı . Ayrıca, eyaletler arası ticarete giren ilaçlar için güvenlik kanı tı gerektiriyordu. Bununla birlikte, halihazırda piyasada bulunan ve 1906 yasası nı n kapsadı ğı ilaçlara büyükbaba hakkı verildi ve bu nedenle onlardan güvenlik kanı tı istenmedi. Yasa yardımcı oldu, ancak çok daha güçlü ve daha geniş bir düzenlemeye hala ihtiyaç vardı .

Talidomid trajedisi, gerekli ek düzenlemeyi hızlandı rdı . Bu ilaç, 1953'te bir Alman şirketi tarafı ndan sakinleştirici olarak kullanı lı olarak üretilirdi. Hamilelik sı rası nda talidomid alan kadınları n yaklaşık %40'ı , özellikle ilacı n ilk tanıtı ldı ğı Avrupa ülkelerinde, tipik olarak uzuvları olmayan, ciddi şekilde kusurlu bebekler doğurdu. Haber medyası nda neredeyse her gün kolsuz bebeklerin fotoğrafları yayı nlandı . İnsanlar, endüstrinin pazara sunduğı ürünleri gerektiği gibi test edememesine bu kadar çok masum kadın ve çocuğun bu kadar yüksek bir bedel ödemesine şaşır mı ştı . (Benzer bir trajedi 1970'lerin başı nda, olası spontan düşüklükleri ve erken doğumu önlemek için kullanı lan sentetik bir kadın hormonu olan DES'in uzun vadeli etkilerinin, hamilelik sı rası nda DES alan kadı nlardan doğan kızlarda vajinal ve rahim ağzı kanserini arttı rdı ğı tespit edildiğinde meydana geldi. .)

Bu korkunç trajediler ve bunlara neden olan ilaçlar arası ndaki bağlantı , tı pkı Amerikan ilaç endüstrisinin Tennessee'den Senatör Estes Kefauver tarafı ndan yönetilen bir soruşturmada Kongre incelemesi altı nda olduğı gibi, 1960'ları n başları nda ortaya çı ktı . Sonuç, Kefauver-Harris Değişiklikleri olarak da adlandı rı lan 1962 tarihli İlaç Değişikliklerinin kabulü oldu.

Yeni gereksinimler, thalido mide ve Elixir Sulfanilamide felaketlerinin çok net bir şekilde ortaya koyduğu sorunla doğrudan ilgilendi. Önceki herhangi bir yeni ilaç veya 1938'den sonra pazarlanan herhangi bir ilaç Birleşik Devletler'de satı labilir. Devletler, hem güvenli hem de etkili olduğu kanı tlanmalı ydı . Değişiklikler de verdi FDA, endüstriyi denetleme ve bu düzenlemeleri uygulama yetkisine sahiptir. bu Ulusal Bilimler Akademisi, bu devasa şeye yardı mcı olmak için getirildi. görev. Geliştirdiği on yedi panelden biri, çoğu diyet takviyesini içeren bir kategori olan reçetesiz satı lan (OTC) ilaçlardan sorumluydu. bitkisel ürünler.

Yüz binlerce mevcut OTC ilacı nı kısı sa sürede incelemek ve değerlendirmek imkansız olduğundan, FDA düzenlemeye çalıştı . sadece etiketin talep etmemesi durumunda satı şları na izin vererek derhal hastalı ğı önlemek veya tedavi etmek. Sonunda, bazı ilaçlar incelendi ve yeniden sı nı flandır ıldı . güvenli olmadı ğı tespit edildiğinde veya etkinlikleri belgelendiğinde veya kanı tlandı ğı nda.

Ek Karmaşalar

Halkın doğru etiketleme ile sağlanan korumaya ihtiyacı olması na rağmen, güvenlik kanı tı ve fayda kanı tı , gı da takviyesi endüstrisi, bu tür yasaları n ABD Kongresi'nde geçmesini etkili bir şekilde engelledi.

1994. Bunu başarı lı bir multimilyon dolarlı k kampanya ile başardı . Amerikalı ları "Bugün Kongre'ye yazı n ya da takviyelerinizi öpün" Güle güle!" Bu yanı lı ş mesaj, Diyet Takviyesi ile sonuçlandı ve için korumalı yeni bir kategori oluşturan 1994 Sağlı k Eğitimi Yasası tahmini 20.000 vitamin, şıfalı ot, mineral ve Ekim 1994'ten önce ek olarak satı ldı .

Bitkisel ilaç ve diyet takviyeleri alanı ndaki en iyi uzmanlar, eksikliği kısı nadı kamu koruması ndan. 1994 düzenlemeleri, milyarlarca dolarlı k takviye endüstrisine iyi baktı , ancak birçok bilimsel inceleme şu sonuca vardı :

halkı yarı yolda bır aktı lar. İşte Kası m 1995 sayı sı Tüketici Raporları , bu yasanı n neye izin verdiği hakkı nda şunları söyledi: Ürünler satı labilir etkinlik veya etkililik için test yapı lmadan; ve ek üreticilerin yaptı ğı Halihazı rda piyasada bulunan ürünlerinin güvenliğini kanı tlamak zorunda değiller.

Artı k yasa dı şı olan geniş kapsamlı faydalar vaadini aşmak için, dolaylı yerine doğrudan iddialarda bulunulmaktadı r. Talepler, örneğin, Ürünün hastalı kları nı nası l iyileştirdiğini veya başka faydalar sağladı ğı nı anlatan memnun kullanıcı lardan gelen yorumlar. Bu tür zı mnı iddialar, çünkü bunlar açı ktan ziyade dolaylı dı r. FDA'nı n durması na izin verildi Üretici, ürünün güvenli olduğunu göstermediği zaman bir ürünün üretimi

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

ve etkilidir, ancak ancak FDA ürünün insan sağlığı için tehlikeli olduğunu kanıtladıktan sonra.

Daha yakın zamanlarda, ABD Devlet Hesap Verebilirlik Ofisi (GAO) bir soruşturma yürüttü. GAO 2010 raporu, diyet takviyesi ürünlerinin genellikle hala yanlış ve yanlış hastalıklarla ilgili iddialarla tanıtıldığını ve tüketicileri ürünleri diyabet, kanser, kalp hastalığı, Alzheimer hastalığı ve diğer ciddi durumları önlemek veya tedavi etmek için kullanmaya teşvik ettiğini belirtti. GAO araştırması ayrıca, test edilen bitkisel takviye ürünlerinin çoğunun kurşun veya pestisit kalıntıları gibi ağır metallerle kontamine olduğunu, ancak genellikle düşük seviyelerde olduğunu buldu.

Diyet takviyelerini düzenleyen ABD Devlet kurumları

FDA, yuttuğumuz ürünlerin pazarlamasını düzenleme yetkisine sahip üç devlet kurumundan biridir. ABD Posta Servisi, posta yoluyla pazarlanan ürünleri denetleyebilir ve son zamanlarda kanser tedavisi vaat eden ürünlerin satışına itiraz etti. Federal Ticaret Komisyonu (FTC), eyalet sınırlarında pazarlanan gıda, kozmetik, reçetesiz ürünler ve sağlıkla ilgili hizmetlerin reklamlarını düzenleme yetkisine sahiptir.

Bireysel devletlerin ayrıca sağlık profesyonellerinin lisanslanması ve tüketici koruma yasalarıyla yürürlüğe girmesi yoluyla bazı düzenleyici yetkileri vardır. Devlet ruhsatlandırma kurulları, zararlı tıbbi ve dışılık uygulamalarına dikkat eder, ancak uygunsuz faaliyetleri araştırmak ve sonlandırmak genellikle yollarıdır. Bazı eyaletlerde, hasta isterse ve doktor yardımı olabileceğini düşünürse, doktorların kanıtlanamaması tedavileri kullanmalarına izin veren yeni ve değiştirilmiş düzenlemeler vardır.

Biz tüketiciler, tezgahta satılan ürünlerin devlet güvenceleriyle korunduğuna ve bu nedenle bizim için güvenli olduğuna inanma eğilimindeyiz.

Durum böyle değil. Mevcut ABD federal yasalarıyla, tüketici koruma ve yaptırım kurumları kontamine ürünlere, mucizevi sonuçları olan şöstergelerine ve diyet ve bitkisel takviyelerin doğasıyla bulunan diğer tehlikelere karşı koruma sağlayamaz.

Mağaza raflarında sahte bahanelerle satılan birçok zararlı ve değersiz ürün bulunmaktadır. Ayrıca, geçici rahatsızlıkları giderilmesini hızlandırmak ve yaşam kalitesini iyileştirebilecek çok çeşitli gerçekten kullanışlı ve güvenli ürünler sunarlar. Buradaki zorluk, hangi ürünlerin hangileri olduğunu bulmaktır. Daha iyi hükümet düzenlemeleriyle korunana kadar, tüketiciler etiketleri dikkatlice okumak, akredite beslenme uzmanları ve diyetisyenlere danışmak ve sağduyu kullanmakla yükümlüdür.

Diyet takviyeleri

Bazı vitamin ve mineraller yaşam ve sağlığı için gereklidir. İnsan vücudu, her vitaminin yalnızca miligramları na - çok küçük, çok küçük miktarlara - ihtiyaç duyar, ancak bu küçük miktarlar vücudun tüm biyokimyasal süreçleri için kesinlikle gereklidir. Yiyecekleri enerjiye dönüştürmek ve vücudun hormonları , kan hücrelerini ve sinir sistemi kimyasalları nı üretmesine yardımcı olmaları gerekir.

Kı smen diğer kaynaklardan gelen üç - B5, B7 ve D dı şı nda - vitaminler tamamen gı dalardan elde edilir. B5 (Pantotenik asit) ve B7 (biyotin7) normal bağı rsak bakterileri tarafı ndan üretilir ve ayrı ca gı dalardan kolayca elde edilir. Güneş ı şı ğı na maruz kalmak, süt ürünleri ve somon ve ton balı ğı gibi yağlı balı kları yemekte olduğu gibi bir miktar D vitamini üretir.

Mineraller vitaminlerle yakı ndan ilişkilidir. Toprak ve sudan köken alı rlar ve tüm bitki ve hayvanlarda bulunurlar. Vücut tarafı ndan nispeten büyük miktarlarda ihtiyaç duyulan ana (veya "makro") mineraller aras ı nda kalsiyum, fosfor ve magnezyum bulunur. İz (veya mikro) minerallere çok küçük miktarlarda ihtiyaç duyulur. Demir, florür, selenyum ve çinko, on sekiz temel eser mineral aras ı ndadı r. Vitaminler ve mineraller birlikte çalı şarak vücudun her ikisini de ne kadar iyi emdiğini etkiler.

Vitaminler Hakk ı nda Temel Bilgiler

Vitaminler hayvansal veya bitkisel gı dalardan gelir ve insan yaşamı ve sağlığı için gereklidir. On üç vitaminden dördü (A, D, E, K) yağda çözünür. Fazla miktarlar vücut yağı tarafı ndan emilir ve vücudun gelecekte yetersiz kalması durumunda daha sonra kullanı lmak üzere depolanı r. Bu nedenle, çok fazla miktarda A olarak,

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Takviyeler olarak D, E ve K, toksik olabilen bu vitamin min'lerinin aşırı birikmesine neden olabilir.

Kalan dokuz vitamin (C ve sekiz B vitamini) suda çözünür. Bu, vücut sıvıları içinde çözündükleri anlamına gelir ve vücut ortadan kaldırılır. İdrarda fazla miktarda bulunur.

Düşündüğümüz Kadar Basit Değil (veya İstediğimiz Kadar)

Vitaminler ve mineraller karmaşık şekillerde etkileşime girer. İşte birkaç örnek:

- Demirin emilimi C vitamini tarafından artırılır, ancak çok fazla vitamin C, vücudun bakır emme kabiliyetine müdahale eder; vücut kimyası.
- Aşırı miktarda B1, B2 ve B6'da eksikliklere neden olabilir. Çok fazla fosfor kalsiyum emilimini bozar.
- Uzun süreli çinko kullanımıyla bakır ve demirin emilimi engellenir. takviyeler.

Özet: Doz aşımı na karşı dikkatli olun. Takviyelerden kaçının. Bunun yerine, odaklanın dengeli beslenme ve osteoporoz riski taşıyan kanser hastaları için D takviyesi ile kalsiyum (D kalsiyumun vücuda alınması na yardımcı olur)

yardı msever.

Bazı Özellikle Popüler Vitamin Takviyeleri Hakkında Bir Not

Yağda çözünen bir vitamin olan E vitamini, oluşumu, büyümesi ve kemiklerin onarımı ve normal kalsiyum emilimi ve bağışıklık fonksiyonu için. BT esas olarak güneş ışığı na maruz kalma yoluyla elde edilir, ancak aynı zamanda elde edilebilir yeşil yapraklı sebzeler, kabuklu yemişler ve tohumlar ve bazı yağlar gibi gıdalardan. Kanıtlar, kanseri önlemek için E vitamini takviyelerinin kullanımı nı desteklememektedir. Ayrıca, bir antioksidan görevi gördüğü ve bazı Kemo ilaçları, kanser hastaları tedavisi sırasında E vitamini takviyesi almaktan kaçınılmalıdır. Araştırmalar ayrıca 400'den fazla Uluslararası Birim (IU) günde felç riskini ve ölüm riskini artırabilir.

D vitamini kemik sağlığı nda merkezi bir role sahiptir ve çok düşük seviyelerde artış gösterir. kırılganlık riski. D vitamini ve kanser arasındaki ilişki son derece karmaşık ve tam olarak anlaşılmamıştır. 2010 ABD Ulusal Kanser Enstitüsü (NCI) açıklaması, daha yüksek D vitamini alımı nın kolorektal kanser riskinin azalmasıyla ilişkili olduğunu, ancak genel olarak araştırma sonuçları nın tutarlı olmadığını belirtti. Ayrıca, D vitamininin diğer riskleri azaltıp azaltmayacağı

kanserler belirsizliğini koruyor. Büyük bir kıdemli ekip tarafından yürütülen büyük bir çalışma NCI, Amerikan Kanser Derneği ve diğerlerinden epidemiyologlar akademik tıp merkezleri, kanda daha yüksek D vitamini seviyelerinin olduğunu buldu. pankreas kanseri riskinin artmasıyla ilişkili bulunmuştur.

Son 25 yılda tek vitaminli araştırmalar, olası kanser nedenleri olarak tek vitamin eksikliğine baktı. Ama araştırmalar gösteriyor ki yüksek Vitamin takviyelerinin seviyeleri, içeriği yüksek diyetlerin faydalarıyla sağlamaz. Bu vitaminleri içeren yiyecekler. Ayrıca, vitaminleri çok yüksek dozlarda almanın ciddi zararlara yol açabileceği bilinmektedir. kanser gelişimi ve ölüm. İnsan biyolojisi çok daha karmaşık basit tek vitaminli çalışmalarda görülebilenlerden daha fazladır.

Ne olduğunu

Bilimsel araştırmalar, gerekli besin maddelerinin hayvanlar tarafından sağlandığını göstermektedir. ortalama dengeli beslenme ve sadece belirli insan grupları için takviyeye ihtiyaç duyduğu: hamile kadınlar, küçük çocuklar, alkolikler, hastalıkları olanlar besinlerin emilimini engelleyenler, osteoporozu önlemeye çalışan menopoz sonrası kadınlar ve diyetleri gerekli besinler. Sağlıklı beslenmeyen yetişkinler (balık, meyve ve sebze ve kepekli tahılları vurgulayan) ve daha az kalori tüketen yaşlı insanlar Günlük gereksinimleri karşılamak için gerekenden daha fazla, genel bir vitamin takviyesi telafi etmeye yardımcı olun.

Korunak isteyenler gibi ilgili Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) programları ve hasta savunuculuk grupları için deşetine Alzheimer hastalığı, akciğer hastalığı, kanser diğer hastalıkları olan hastalar, birçok diyet takviyesi, aşağıdaki gibi sorunları azalttığı veya iyileştirdiğini iddia eder. depresyon, uyku bozuklukları, hafıza azalması, huzursuzluk, artrit ve kanser. Yine de diğerleri, yaşlanma karşıtı etkiler, gençleşme ve toksinlerin vücuttan atılması. Kelimenin tam anlamıyla binlerce diyet takviyesi, besin yardımcıları ve benzeri ürünler geniş çapta tanıtılmakta ve genel olarak halka sunulmaktadır. Verdikleri sözler nadiren aslında kanıtlanmıştır.

Ayrıca, 1994 yılında kabul edilen besin takviyesi yasası, diyeti kaldırmasıdır. ve Gıda ve İlaç İdaresi'nden (FDA) besin takviyeleri gözden geçirmek. Bu nedenle, takviyeler düzenlenmemiştir. onlar için değerlendirilmez ne güvenlik veya saflık, ne de destekçilerin iddialarını karşılamayı p karşılamadıkları için görmek için incelenmezler (bkz. Bölüm 7). Özel takviyeler için birçok reklam listelenmez Bu nedenle alıcı, hastalık koruması veya daha fazla dayanıklılık gibi sonuçlar vaat eden kapsüllerde ne olduğunu her zaman bilemez.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Diyet takviyelerinin savunucuları, genel olarak insanları n beslenme yardı mcı ları ndan yararlanabileceğine inanmaktadı r. Sağlı ğı sürdürmek, hastalı kları önlemek ve hatta hastalı kları iyileştirmek için günlük dozlarda vitamin ve diğer besinleri önerirler.

Megavitamin ve ortomoleküler tedavi

Besin maddelerinin eksiklikleri veya aşırı dozları ile ilgili problemlere ilişkin bilimsel veriler iyi bir şekilde oluşturulmuştur ve vitamin eksikliklerini gidermek için vitamin ve mineral takviyeleri uygun şekilde kullanılmaktadır. Ancak bazı alternatif uygulayıcılar, büyük dozlarda vitaminlerin, bazen günde yüzlerce ek hapi n hastalı ğı iyileştirebileceğine inanıyor. Bu kişiler "megavitamin" veya "ortomoleküler terapi" uygulayıcıları (ikincisi mineralleri ve diğer besinleri ekler), ancak bu kanı tlanmamış yöntemler ana bilim adamları tarafından ve araştırma çalı şmaları nda gösterildiği gibi tehlikeli olarak kabul edilir.

1950'lerde, iki psikiyatrist, biyokimyasal bir anormalliğin şizofreniye neden olduğu teorisini ortaya attı (şimdi genetik kusurları n sorumlu olduğu biliniyor). Büyük dozlarda niyasin ve C uygulayarak "mega (büyük doz) vitamin tedavisi" yarattılar. 1968'de Nobel ödüllü bilim adamı Linus Pauling, hastalı kları n büyük miktarlarda besinle tedavisini tanı mlamak için "ortomoleküler" terimini kullandı . Mayo Clinic'te yürütülen üç klinik çalı şmada, büyük dozlarda C vitamininin kanseri tedavi edebileceğine dair iddiaları çürütüldü.

Megavitamin terapistleri, kanser hastaları nı n yanı sıra diyabet, şizofreni, AIDS, zatürre, grip, öğrenme güçlüğü, depresyon, yaşlanma, otizm, cilt problemleri, hiperaktivite, zeka geriliği, artrit ve diğer hastalı klardan muzdarip hastaları tedavi eder. Amerikan Psikiyatri Birliği ve NIH, psikiyatrik hastalı klar için megavitamin veya ortomoleküler terapiler hakkında aç ık lamalar yayı nlayarak, onları ve bunları n ası lsız tanı tı mları nı etkisiz, zararlı ve içler acı sı olarak nitelendirdi.

Bazı vitaminlerin mega dozları ciddi toksik etkilere neden olabilse de, daha da ciddi bir sorun, büyük, tedavi edilebilir hastalı kları olan hastaları n ana akı m bakı m yerine megavitamin tedavisine dönebilmesidir. Bu, tedavi edilebilir meme kanseri olan genç bir kadı nı n tümörü çı karmak için ameliyatı reddettiği bir ABD televizyon belgeselinde gösterildi. Gereksiz yere öldü.

Dayandı ğı İnançlar

Megadose savunucuları, çoğu insanı n diyetleri yoluyla aldı kları ndan çok daha fazla miktarda vitamin ve minerale ihtiyaç duyduğunu ve genellikle çok

Bölüm 8. Diyet Takviyeleri

dozajlar. Vitamin ve mineraller söz konusu olduğunda, bazıları iyiyse, daha fazlasını daha iyi olması gerektiğine inanırlar. Bu inançlar yanlış. Çoğu zaman, çok çeşitli rahatsızlıklar ve eksiklikler için reçetesiz ilaçları da teşvik eden gıda takviyesi tedarikçileri tarafından dile getirilir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Araştırmalar, beslenme açısından yetersiz olan kişilerin takviyelerden yararlandığını gösteriyor. Günlük bir vitamin, adet gören kadınlarda demir eksikliğini ve zayıf yaşlılarda kötü beslenmeyi telafi edebilir. Hamile kadınlar, normalden en az %50 daha fazla vitamin, ayrıca ekstra D vitamini ve folik asit gerektirir.

Profesyonel tavsiye alınmalıdır.

1990'ları sonlarındaki itibaren, antioksidanlar - vücudun A vitaminine dönüştürdüğü C, E vitaminleri ve beta karoten, en popüler takviyelerden bazıları olarak rol aldı. Kalp hastalığına ve kansere karşı koruma sağladığı düşünülüyordu ve sağlıklı gıda mağazalarında ve eczanelerde yaygın olarak bulunuyordu.

Antioksidan hikayesi, bir şeyin işe yarayıp yaramadığını gerçekten bilmeden önce neden büyük ve kapsamlı çalışmaların gerekli olduğuna iyi bir örnektir.

Antioksidan takviyeleri popüler hale geldi çünkü araştırmalar, meyve ve beta karoten bakımından zengin sebzeler (koyu yapraklı yeşil, sarı ve turuncu sebzeler) tüketen kişilerde daha az sebze ve meyve tüketen kişilere göre daha az kanser ve kalp hastalığı gösterdi. Bu hala doğrudur, ancak antioksidan takviyelerin, gıdaları kendilerinin yerini tutmadığını ortaya çıkardı. Toplam 74.000 kadın ve erkeği kapsayan üç büyük çalışma, beta karoten takviyelerinin kanser veya kalp hastalığı riskini azaltmadığını kesin olarak gösterdi.

Çalışmalarda sigara içenler arasında aslında beta karoten takviyeleri akciğer kanseri insidansını artırdı. Takviyeler, muhtemelen diğer yardımcı bileşenlerle şu anda bilinmeyen etkileşimler nedeniyle, sebze ve meyvelerde görülen aynı yararlı sonuçları üretmez. Burada kısayol yok.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Beslenme açısından sağlıklı bir diyet, genel olarak iyi bir sağlık için gereklidir. Birçok insanın diyetleri, vücudun beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için çok tutarsız ve abur cuburla dolu olduğundan ve bazı kişilerin özel ihtiyaçları olduğundan, bazen takviyelere ihtiyaç duyulur.

Örneğin, kümes hayvanları, yeşil sebzeler, narenciye ve diğer yaygın gıdalarda (günde bir taze sebze veya meyve folik asit eksikliğini önler) folat veya folik asidin geniş bir mevcudiyetine rağmen, bazı hamilelerin diyetleri

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

kadı nlar, hamile kadı nları n günlük ihtiyaç duyduğu 400 mcg (mikrogram) folik asidi veya başkaları için tipik olarak önerilen 200 mcg'yi (bir mikro gram, bir gramı n milyonda biridir) içermez. Folat ayrı ca ölümcül koroner arter hastalı ğı riskinin azalması yla da ilişkilidir. Bilimsel çalı şmalara göre, takviye şeklinde küçük miktarlar eklemek, kusurlu gebeliklerin ve kalp hastalı kları nı n insidansı nı azaltmak için gereken eksik folik asit miktarı nı sağlar.

Ciddi bir hastalı ğı nı z veya özel bir durumunuz varsa veya olma ihtimaliniz varsa, profesyonel yardı m alı n. Popüler “beslenme tedavisi” kitapları nda önerildiği gibi mega dozlarda vitamin veya mineral ile kendinizi tedavi etmeye çalı şmayı n.

Birçoğunun her sabah aldı ğı vitamin hapi şeklinde diyet takviyeleri ile hastalı kları tedavi etmeyi amaçlayan ürünler arası nda önemli farklar vardı r. Sağlı klı , dengeli bir diyet yapı yorsanı z günlük bir vitamin tableti gereksizdir, ancak diyetleri gerekli besinleri sağlamayan veya D'li kalsiyum gibi özel ihtiyaçları olanları n osteoporozdan korunmaları na yardı mcı olacaktı r.

Bazı besin maddelerinin, özellikle hastalı kları önlemek için alı nan beta karoten gibi yağda çözünen takviyelerin mega dozları toksik olabilir ve doğrudan sebzelerden, meyvelerden, sarı msaktan, balı ktan, yulaf kepeğinden, soya ürünlerinden elde edilebilen besin koruması nı n yerini tutmaz. ve daha düşük hastalı k insidansı ve daha uzun yaşam süreleri ile ilişkili diğer ğı dalar. D vitamini ile kalsiyum, özellikle potansiyel kemik kaybı flama sorunları veya osteoporoz teşhisi konanlar için kemik sağlı ğı nı korumak için önemlidir. Enerjiyi artı rmak için arı ürünleri, ağı rlı ğı azaltmak ve kas kütlesini artı rmak için krom pikolinat, isimsiz bileşen karı şı mları içeren “sağlı k” kapsülleri ve etki hapları gibi giderek artan sayı da kapsüllü vaatler, doğrulanmayan iddialarda bulunuyor. İşe yaramamaları na rağmen, kullanı mları ek endüstriden milyarlarca dolarlı k bir iş yarattı .

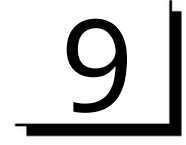
Nereden Alı nı r

ABD Ulusal Tı p Kütüphanesi ve Ulusal Sağlı k Enstitüleri: Medline Plus: İlaçlar, Takviyeler ve Bitkisel Bilgiler. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html>

ABD Ulusal Sağlı k Enstitüleri Diyet Takviyeleri Ofisi: http://ods.od.nih.gov/Health_Information/ODS

ABD Gı da ve İlaç Dairesi: <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/default.htm>

Bitkiler ve diğer botanikler, vitaminler ve diğer diyet takviyeleri ve kanı tlanmamı ş kanser tedavileri hakkı nda Memorial Sloan-Kettering Kanseri Merkezi web sitesi: www.mskcc.org/AboutHerbs



Oruç ve Meyve Suyu Terapileri

Oruç, dünyadaki birçok eski kültürde uygulandı , ancak genellikle sağlıklı ğı iyileştirme çabaları nda değildi. Oruç tutmanı n nedenleri arasında kendini mahrum bı rakma, manevi itaatin gösterilmesi, kederin ifadesi, kültürel ve dini ritüellerin uygulanması ve halüsinasyonlar oluşturmaya yardımcı olmak vardı . Tı bbi gözetim altı nda kontrollü, değiştirilmiş oruç, aşırı obez kişilerin kilo vermesine yardımcı olmak için ara sı ra kullanı lı r.

Bunun tersine, varsayı lan sağlıklı k yararları elde etmek için oruç tutmak, müreffeh Batı toplumları nda uygulanan nispeten yeni bir olgudur. İnsanlar, açlı ktan korunmak için yeterli ğı da için günlük mücadelelerle karakterize edilen ülkelerde sağlıklı k orucu tutmazlar. Bazı ları , sağlıklı ğı koruma amaçlı oruç tutmayı , zenginliğin bir takı ntı sı olarak görür. Savunucular, bunun iç temizlik ve iyileşmeye giden bir yol olduğunu söylüyorlar.

Ne olduğunu

Oruç, diyet alı mı nı zı bir sı vı yla sı nı rlamayı içerir. Sı vı su, çay veya günümüzde en yaygı n olarak sebze veya meyve suyu olabilir. 1990'ları n başı nda, bir meyve suyu fenomeni ülkeyi kası p kavurdu. Meyve sı kacakları geniş çapta pazarlandı ve her yerde 500\$ ve üzeri fiyatlara satı ldı . Meyve suyu barları moda oldu, ama sonunda yerini latte ve egzotik kahve barları aldı . Bununla birlikte, meyve suyu sı kma popüler olmaya devam ediyor ve özellikle kanserli hastalar için özel diyetlerin savunucuları tarafı ndan sı klı kla savunuluyor.

Oruç taraftarları , genel bir sağlıklı k bakı m rejiminin bir parçası olarak, ara sı ra, iki ila beş gün süren düzenli kı sa oruçları tavsiye eder. Savunucuları , sağlıklı ğı n korunması veya hastalı ğı n iyileşmesi için daha uzun oruç tutmayı ,

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

bir ay veya daha uzun süren, oruçlu bir kaplı cadda gözetim altı nda yürütülmelidir. İçin bir haftadan uzun süren oruçlar, suyu sı kılımlı ş sebze veya meyveler, sağlıklı ğı korumak için gerekli besinleri sağlamak için verilir. Bazı savunucular lavmanları şu şekilde ekler: detoksifikasyon oruç rejiminin bir parçası . Böyle bir rejim özellikle

kanser hastaları için tehlikeli,

Taze meyve suyu lezzetli olduğu kadar sağlıklı klıdır. Ancak, meyve suyu oruçları veya herhangi bir hı zlı , özellikle kanser hastaları için tehlikeli olabilir. Vücudun daha fazlası na ihtiyacı var. Ayrıca bkz. Bölüm 41, Kolon/Detoksifikasyon Tedavileri.

Uygulayıcı ları n Söyledikleri

Savunucuları , vücudun yiyecekleri besin maddelerine ayırma şeklindeki olağan işinden kurtulduğu için, oruç tutmanı n vücudun iç kaynakları nı n, temizlemeye ve iyileştirmeye odaklanı n. Temizlik yoluyla başarı ldı ğı söyleniyor mevcut toksinlerin ortadan kaldırılması .

Bir diğer iddia ise oruç tutmanı n bağı şı klı k sistemini güçlendirdiği ve zayı flattı ğı dır. üzerine konulan taleplerdir. Sağlı ğı n korunması nı n bir parçası olarak rolüne ek olarak, bazı ları oruç tutmanı n hastalı kları tedavi etmenin etkili bir yolu olduğuna inanılmaktadır. artrit, ülser, kalp hastalı ğı , astım ve diğer problemler.

Orucun manevi sonuçları olduğu iddia edilir. En güçlü olduğu söyleniyor duanın gücünü artırmanı n yolu, bireyi uyum içinde alçakgönüllülük talep eden çok güçlü bir tanrı .

Dayandı ğı İnançlar

Orucun ruhu arındı rdı ğı na dair kadim inanç, orucun bedeni de arındı rabileceği şeklindeki mevcut görüşe kadar uzanmış tır. Temel öncül şu ki

Oruç, fizyolojik mekanizmalar yoluyla sağlı ğı korur ve onarı r.

Savunucuları , bu mekanizmalara dahil edilenlerin, fizyolojik

Gıda dönüşümünden toksinlerin yok edilmesine kadar olan çaba,

bağı şı klı k sisteminin iş yükü, pestisitleri ve diğer kimyasalları

vücut yağı ve gereksiz dokuları n vücuttan atılması .

Bu inançlara bilimsel bilgiler açısı ndan bakmakta fayda var.

insanlar başladı ğı nda meydana gelen iyi çalı şı mlı ş olaylar dizisi hakkı nda oruç tutmak.

Vücut ağı rlı ğı azaldı ğı nda, toksinler değil, su ve yağ kaybedilir. hücreler. Toksinler geride kalı r.

Vücudun hastalı klarla savaşan bağı şı klı k sistemini sürdürmek ve antikorları ve diğer proteinleri ve hücreleri yapmak için besinlere ihtiyaç vardı r. Bağı şı klı k sistemi Başarı sı zlık, gelişme değil, insanlar bunu sağlamak için yeterince yemediğinde ortaya çı kar.

uygun bağı şı klı k fonksiyonunu sürdüren besinler. Oruç, iş yükünü azaltmak yerine bağı şı klı k sistemini tı kar.

Taraftarlar, insanları n oruç tutarken kendilerini hasta hissettiklerini çünkü toksinlerin vücuttan atı ldı ğı nı aç ı klı yor. Aslı nda oruç tutmak, bağı şı klı k sisteminin toksinleri yok etme ve yok etme yeteneğini azaltı r. Oruç aynı zamanda kan şekeri seviyelerinde düşü şe neden olur ve bu da enerji için gerekli dokuları n parçalanması na neden olur. Bu, insanları n kendilerini hasta hissetmelerine neden olur, çünkü beyin ve diğer dokular gerekli şekerleri alamaz ve vücudun metabolizması , gerekli besinleri kas ve karaciğer dokusundan çı karmak zorunda kalı r. Aynı zamanda, karaciğer ve böbrekler, protein yı k ı m ı nı n yan ürünlerini işleme görevlerini yerine getiremezler.

Oruç tüm organlara zarar verebilir. Özellikle kronik hastalı klardan dolayı yetersiz beslenenler için sağı k için son derece tehlikelidir, ancak bazı savunucular kronik hastalı kları tedavi etmek için oruç tutmayı tavsiye eder. Kişi ne kadar zayı fsa oruç o kadar tehlikeli olur. Oruç ne kadar uzun olursa, o kadar yaşamı tehdit eder hale gelir. Araşt ı rmalar, insanlar uygun vücut ağı rlı ğı nı n %56'sı na ulaşt ı ğı nda ölüm meydana geldiğini göstermektedir. Vücut kasten oruç tutma ile açlı ğı ayı rt edemez.

Bugüne Kadar Araşt ı rma Kanı tı

Sağı lam bilimsel araşt ı rmalar, oruç savunucuları nı n iddiaları nı desteklememektedir. Aksine, bu iddialarla çeliş ir ve su veya meyve suları ile bile oruç tutmanı n tehlikelerine işaret eder. Normal, dengeli bir diyet sürdürürken yediğiniz kalori miktarı nı azaltmak, kilonuzu azaltacaktır. Ancak sadece su, çay veya meyve suyu tüketmek sağı ğa zararlı dı r, faydalı değildir ve özellikle hasta olanlar tarafı ndan kaç ı nı lmalı dı r.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Taraftarlar, oruç tutmanı n yorgunluk, kansı zlı k, düzensiz kalp atı şı , vücut ağrı ları , mide bulantı sı , baş dönmesi ve diğer olumsuz etkilere neden olabileceğini belirtmektedir. Bunlara esenlik, zihinsel berraklı k, iç temizlik ve diğer faydalardan önce gelen geçici sorunlar olarak atı fta bulunurlar.

Bu tür savunuculuk iddiaları nı n aksine, oruç tutmak tı bbi durumları iyileştirmez ve edemez, bağı şı klı k veya diğer fizyolojik işlevlere yardımcı olmaz veya sağı lı ğı n korunması nda rol oynamaz. Oruç tutmanı n umut edilen manevi faydaları bile - bedensel kaygı lara verdiğiniz önemi azaltmak - şüphelidir.

Kan şekerinin azalması , vücudun enerji için kasları parçalaması na, zayı flı ğa, depresyona, yorgunluğa ve hasta hislerine neden olur.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Kişiye göre bu reaksiyonlar orucun ikinci gününden itibaren başlayabilir. Oruç tutan kişi kendini zayıf ve iyi hissetmediği için vücuduna daha az değil, daha çok dikkat etme eğilimindedir.

Oruç tutmak tehlikelidir ve kanser, AIDS veya diğer ciddi hastalıkları olan hastalar tarafından denenmemelidir.

10

çiçek ilaçları

Aramızda kim çiçeklerin tedavi edici faydalarını deneyimlemedi - kı r çiçekleri tarlası nı n keyfi, bir gardenyanı n sakinleştirici kokusu, bir buketin rahatlı ğı ? Bir adam, çiçeklerin iyileştirme yeteneğinde daha da büyük bir güç gördü ve onları n damı tı kları ndan ilaçlar yarattı .

1900'lerin başı nda, homeopatik İngiliz doktor Edward Bach ("haitch" ile kafiyeli olarak telaffuz edilir) stres ve olumsuz duyguları n başarı lı bir şekilde tedavisinin fiziksel bozuklukları iyileştirebileceği teorisini geliştirdi. Vücudun fiziksel tedavisinin tek başı na kaza veya hastalı ktan kaynaklanan hasarı "yüzeysel olarak onarabileceğine" inanı yordu. Bunun böyle olduğunu açı kladı , çünkü "tüm hastalı kları n arkası nda korkuları mı z, endişelerimiz, ağgözlülüğümüz, sevdiklerimiz ve sevmediklerimiz yatar." Yani, hastalı ğa alta yatan duygusal problemler veya bozukluklar neden olduğuna inanı yordu. Bir terapi mutsuzluğu, sı kı ntı yı ya da bu tür diğer zorlukları ortadan kaldı rabilirse, hastalı k ortadan kalkar ve Bu amaca ulaşmak için "çiçek ilaçları " geliştirildi.

Bach, İngiliz çayı rları nda ve ormanlı k alanlarda yaptı ğı uzun yürüyüşlerde görülen birçok çiçek çeşidini incelemeye başladı ve sonunda otuz sekiz farklı tedavi edici çiçeğin bir listesini derledi. Bunlar, Bach'ı n, hastanı n duygusal çekişmesini ortadan kaldı rarak dolaylı olarak çeşitli fiziksel hastalı kları iyileştirmek için bulduğu çiçeklerdi.

Testlerin ardı ndan, belirli çiçeklerin Bach'ı n tanı mladı ğı yedi psikolojik dengesizlik kategorisiyle başa çı kmak için en iyi olduğu belirlendi: korku, belirsizlik, genel ilgisizlik, yalnız lı k, aş ı rı duyarlı lı k, umutsuzluk ve "başkaları için aş ı rı endişe" olarak adlandı rdı ğı şey. Bu sorunlu alanları n her biri için kürlere ek olarak, kriz durumları nda "kurtarma çaresi" olarak kullanı lmak üzere beş çiçekten oluşan özel bir grup oluşturdu.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler



Şekil 5. Çiçekler hastalığı iyileştirmeyebilir ama ruhu yükseltir.

Ne olduğunu

Çiçek ilaçları, su ve brendi ile seyreltilmiş çiçek özleridir. Müstahzarı'nın damlaları doğrudan dilin altına veya bir bardak su veya meyve suyuna yerleştirilir. Çiçek ilaçları kullananlar, hastalığı'nın kendisinden ziyade algılanan duygusal nedene odaklanır. Örneğin, şeker hastalığı'ndan (sonuç) muzdarip bir kişinin aynı zamanda altta yatan bir duygusal veya psikolojik soruna (hastalığı'nın nedeni, bu durumda şeker hastalığı'na) sahip olduğuna inanılmaktadır.

Anahtar, o kişinin duygusal işlev bozukluğunu tanımlamaktır. Bir kez tanımlandıktan sonra, Bach'ın listelerine göre uygun çiçek ilacı aranır. Muhtemelen, olumsuz duygu ortadan kalkar ve onunla birlikte, ne olursa olsun, fiziksel hastalık gider. Belirli fiziksel rahatsızlıklar tedavi ile ilgili değildir.

Çiçek ilaçları üretmek: Bach'ın yöntemi

Çiçekler sabahın erken saatlerinde tam çiçek açtıkları anda toplanır. Daha sonra güneş ışığına maruz bırakılarak filtre edilmemiş kaynak suyuna batırılırlar. Üç saat sonra, çiçekler aynı çiçekli bitkiden bir dal kullanılarak çıkarılırlar. Kokulu su daha sonra steril bir şişeye yerleştirilir ve eşit miktarda brendi ile karıştırılarak "ana öz" oluşturulur. Bu sıvı seyreltilmiş

çare iksiri oluşturmak için. Seyreltme, homeopatik ilkeleri takip eder (bkz. Bölüm 3), yani tüketilecek nihai çarede ana özden herhangi bir miktar kalırsa çok az olur.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Bach tarafı ndan bir dizi hastalı ğı tedavi etmek için belirlenen çiçek ilaçları nı n, sorunun ciddiyetine bağlı olarak değişen sürelerde ince, toksik olmayan sonuçlar ürettiği söylenir. Çözümler, duyguları dengeler ve genel bir iyilik hissini teşvik ederek içsel bir iyileşme sürecini uyarır. Bazı uygulayıcılar, kayropratik manipölasyon gibi diğer yaklaşımlarla birlikte kullanılan çiçek ilaçları nı n daha da büyük bir sağlığı artırıcı etki ürettiğine inanmaktadır.

Dayandı ğı İnançlar

Bach, çiçeklerin beyin ve vücut arası nda bağlantı lar kuran, duygusal sorunları n çözülmesini sağlayan ve böylece fiziksel hastalıkları iyileştiren "mekanizmalar" yarattığı sonucuna vardı . Her durumda uygulanacak özel çiçek ilacı , hastanın duygusal durumunun değerlendirilmesiyle belirlenir. Altta yatan duygusal durumun hastalı ğa neden olduğu varsayıldığı ndan, çiçek ilacı seçilirken belirli hastalı k uygun görülmez.

Bach'ı n Duygusal Sorunlar Kategorileri ve Çiçek Örnekleri
çareler:

1. Korku: Terör paniği, korku ve kabuslar için Rock Rose; Kontrol edilemeyen öfke ve dürtülere, intihar eğilimlerine veya öfkesini kaybetmeye yatkınlık için Kiraz Erik; Nedeni bilinmeyen belirsiz korkular ve endişeler veya bir önsezi duygusu için titrek kavak.
2. Belirsizlik: Cerato kişinin karar verme yeteneğinden şüphe ettiği için; Gentian, küçük gecikmeler bile tereddüt, umutsuzluk ve kendinden şüpheye neden olduğunda; Çaresizlik, umutsuzluk ve yararsızlık duyguları için Gorse.
3. Mevcut Durumlara Yetersiz İlgi: Hanı meli, nostalji, gurbet ve geçmişte çok oturmak için; ilgisizlik veya neşe bulmak için çok az çaba sarf etmek için Yabani Gül; Zihinsel ve fiziksel yorgunluk ve zayıflamış canlılık için zeytin; Görünür bir sebep olmadan ortaya çıkan ani derin kasvet için hardal.
4. Yalnızlık: Yalnız olmayı tercih ettiği ve mesafeli ya da çekingen olduğu için Su Menekşesi; Sabırsızlık ve yavaşlamadan rahatsız hissetmek için Impatiens

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

diğerleri; Heather, dertleriyle başkaları na yük olan ve yalnız kalmaktan hoşlanmayan benciller için.

5. Etkilere ve Fikirlerle Aşı rı Duyarlı lı k: Hayı r deme ve kendi çı karları nı ihmal etme güçlüğü için kantaron; Ergenlik ve menopoz gibi yaşam geçişlerinde duyguları dengelemek, geçmiş bağları kı rmak ve yeni başlangı çlara uyum sağlamak için ceviz; Holly kı skançlı k şüphesi, intikam ve nefret için.
6. Umutsuzluk: Kendini kı nama, suçluluk ve kendinden memnuniyetsizlik duygusu; Aşı rı gergin olduğu için, sorumlulukları ndan bunalı mı ş hissettiği için karaağaç; Willow, hayatı hissettiği için, kuskün ve takdir edilmemiş hissettiği için birine haksı z davranmı ştı r.
7. İlişki Sorunları : Başkaları nı sahiplenmek, talep etmek ve kendine acı mak, ideallerine uyması için başkaları na ihtiyaç duymak için hindiba; otokratik, diktatör ve acı ması z olduğu için Vine; Mükemmelliği arzulamak ve başkaları nda kolayca kusur bulmak için kayı n.

Eski zamanlarda olduğu gibi bugün de insanlar duyguları sembolize etmek, duyguları ortaya çı karmak ve duyguları nı ifade etmek için çiçekleri kullanı rlar. İyileşmeyi desteklemek için çiçek özleri içmesek de, iyileşmelerini hızlandı rmak için genellikle hastalara ve yaralı lara çiçek getiririz. Yı ldönümleri, mezuniyetler ve doğum günleri gibi özel günlerde sevgiyi ve şefkati ifade etmek ve teşvik etmek için çiçekler veriyoruz.

Çiçekler düğünleri güzelleştirir ve kutsallaştı rır. Merhaba ve hoşçakal derler ve doğumu kutlamamı za ve ölümün yası nı tutmamı za yardı m ederler. Noel ve Paskalya için özel çiçekler geleneksel tatil özellikleridir. Başarı yı başaran kadı n ve erkekleri çiçek buketleri ile onurlandı rı yoruz. Çiçekler zaferleri kutlamak için kullanı lı r - Kentucky Derbisine "Güllerin Koşusu" denir - ve Indianapolis 500'ün kazananı nı çiçeklerle süsledik.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Danı tı lı mı ş çiçek özlerinin hastalı kları iyileştirebileceği fikrini destekleyen hiçbir bilimsel kanı t yoktur. Bununla birlikte, Bach ve takipçileri birçok anekdot raporu topladı . Bu başarı öyküleri, Gregory Vlamis'in (Healing Arts Press, Rochester, Vt., 1990) Bach Flower Remedies to the Rescue adlı ciltsiz kitapta "Profesyonel Tanı klı klar" ve "Acil Durumlar: Profesyonel Kullanı m" olarak yayı nlanmı ştı r. Burada çiçek ilaçları sadece insanlar için değil hayvanlar için de rapor edilmiştir. Bir dizi sağlı k profesyoneli ve tüketicilerden gelen tanı klı klar rapor edilmektedir.

Hastalı kları iyileştirmenin bir yolu olarak çiçek ilaçları olduğunu iddia edenlerin neredeyse tamamı , "altta yatan duygusal stres" üzerinde çalı şma yeteneklerini vurgulamaktadı r. Bunda

Bölüm 10. Çiçek İlaçları

Bach, bugün bilinen önemli zihin-beden etkilerini tanımlamada öncüydü. Zihin-beden etkileşiminin mekanizmaları hakkında bilimsel bilgiler, ölümünden on yıllar sonra ortaya çıktı. Birçok insandaki duygusal durumlar, ne sebep ne de tedavi etmelerine rağmen, fiziksel sağlıkla etkileyebilir.

kanser.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Avukatlar, günümüzde mevcut olan çeşitli çiçek ilaçları nın bazı insanların uykuları nı iyileştirmesine, stresi azaltması na, korkuları yatıştırması na, doğumu kolaylaştırması na, alkolik titremeleri azaltması na ve iskelet ve kas ağrı ları nı azaltması na yardımcı olabileceğini öne sürüyorlar. Bu iddiaları destekleyecek hiçbir bilimsel çalışma yoktur, ancak çiçek ilaçları plasebo yanıtı uyandırabilir. Çiçek ilaçları hastalığı iyileştirmez. Gerekli profesyonel bakım yerine kullanılması süreci zarar vermezler ve duygusal strese karşı hoş bir panzehir sağlayabilirler.

Nereden Alınır

Çiçek ilaçları yaygın olarak kullanılmaz ve bu nedenle sağlıklı kişilerin mağazalarında nadiren bulunur. Bununla birlikte, Bach çiçek ilaçları Bach Center web sitesi aracılığıyla satılmaktadır: <http://www.bachcentre.com> ve diğer İnternet satış noktaları. Bach çiçek ilaçları ile ilgili birçok kitaba www.bachflowerbooks.com adresinden ulaşılabilir.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Bitkisel ilaç

Deniz salyangozu bitkisinin bir çeşidi olan *Vinca rosea*, Doğu Hindistan'ı n Madagaskar adası nda parlak pembe renkte büyür. Orada uzun zamandır diyabet için bitkisel bir ilaç olarak kullanı lı yordu. Deniz salyangozu 1940'ları n sonları nda bilimsel çalı şma için Kuzey Amerika'ya getirildi ve Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki araştı rmacı lar kimyasal yapı sı nı belirledi. Bitkinin umut verici bir bileşenin bir test tüpünde kanser hücrelerini yok ettiği tespit edildiğinde, hayvanlar üzerinde daha fazla çalı şmaya tabi tutuldu. Test tüpünde olduğu gibi, hayvanları n kanserleri azaldı . Sonunda, bu kimyasal maddenin iki formu, vinblastin ve vinkristin, insan kanserlerine karşı kullanı m için onaylandı . Bugün hala çeşitli kemoterapi rejimlerinde kullanı lmaktadır. Vinblastin, Hodgkins hastalı ğı na ve diğer kanserlere saldırı r ve vincristine, çocukluk çağı lösemisinin tedavisine yardımcı olur ve ayrı ca yetişkinlerde birçok kanser türünü tedavi etmek için kullanı lı r.

Bitkinin diyabet yönetiminde hiçbir rolü yoktur.

Madagaskar deniz salyangozu bitki hikayesi, bitkisel tı bbi n çı kmaz sokakları ndan (diyabet) ve ödülllerinden (kanser) bazı ları nı gösterir. Ayrıca, doğada büyürken bitkilerin tı bbi kullanı mını teşvik eden aktarlar ile aktif bileşenlerini tanı mlamaları n ve izole etmenin önemini vurgulayan diğer araştı rmacı lar arası nda devam eden tartışmaya da açı klı k getirmektedir.

Ne olduğunu

Otlar, gı daları baharatlamak için kullanı lan (mutfak otları) veya sağlıklı k sorunları na karşı uygulanan (şifalı otlar) çiçekler, yapraklar, gövdeler, ağaç kabuğu ve kökler gibi bitki veya bitki parçaları dı r. Tarih boyunca her kültür, tı bbi sorunları tedavi etmek için bitkileri kullanmı ştı r. Başlangı çta, bitkilerin özel kullanı mını n, şekillerine veya renklerine dayandı ğı varsayı lmı ştı r. Bu ilkel "İmzalar Doktrini" ile

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

yaklaşıkla, kalp sorunları na karşı kalp şeklindeki yapraklar kullanılmı ş, kanama bozuklukları nı tedavi etmek için kırmızı çiçekli bitkiler uygulanmı ştı r.

Bununla birlikte, bitkilerin biyolojik etkileri, şekil veya renklerinden değil, kimyasal içeriklerinden kaynaklanmaktadır r. Bitkisel ilaçlar, reçeteli ilaçlardan birkaç yönden farklı dır. Tipik olarak, bitkinin tamamı nı veya yaprak gibi bitkinin tamamı nı içerirler. Buna karşı lı k, şifalı otlardan yapı lanlar da dahil olmak üzere farmasötikler, yalnızca aktif bileşenler olduğu tespit edilen izole edilmiş ve saflaştır ılı mı ş kimyasalları ve ayrıca tentürler için inert bir sıvı veya haplar için bağlayıcı bir madde içerir.

Artan sayıda şifalı otlar kolayca temin edilebilir. Otlar kendi kendine reçete edilir: onları satın almaya kendimiz karar veririz. Asya'da ve dünyanın diğer bazı bölgelerinde, bitkisel ilaçlar sıklıkla doktorlar tarafından reçete edilmektedir. Her iki durumda da, terimin standart tanımları na göre, bitkisel ilaçlar ilaçlardır, yani bir rahatsızlığı veya hastalığı tedavi etmek için kullanılan maddelerdir. Otlar, yerel eczaneden satın alındığı mı z konsantre ürünlerden çok daha seyreltiktir ve ilaçlardan çok daha fazla içerik içerirler.

Her şifalı bitki için en iyi kullanım, zaman içinde deneme yanılma yöntemiyle belirlendi. Bu keşif süreci, olumlu sonuçları belgelemesine rağmen şüphesiz birçok ölüme neden olmuştur, çünkü birçok bitki zehirli maddeler veya insanları n kullandığı ana bileşeni etkisiz hale getiren maddeler içerir.

Günümüzde farmakognozi (doğal ürünlerin biyokimyasal yönlerinin incelenmesi), "doğal" kelimesinin mutlaka "güvenli" anlamı na gelmediği ve çiğ otları n güçlerinin büyük ölçüde değiştiği bilgisinden hareket etmektedir. Farmakognozi, bitkisel ürünleri sürekli olarak aynı miktarda aktif bileşen içerecek ve bitkinin içerebileceği zararlı bileşenlerden arınmış olacak şekilde standardize etmeye çalışır.

Her bitki birçok aktif kimyasal madde içerebilir ve tek bir bitki aynı anda bazı yararlı ve bazı tehlikeli kimyasallar içerebilir.

Ayrıca, belirli bir kimyasal bir miktarda terapötik olabilir ve biraz daha büyük bir miktarda ölümcül olabilir. Digitalis'in türetildiği yüksükotu bitkisinde durum böyledir. Digitalis, kalp yetmezliğini tedavi etmek için kullanılan önemli bir ilaçtır. Ancak, bu bitkinin ilk yıllı yaprak büyümesinin tüketilmesi gibi, terapötik miktardan biraz daha fazlası ölümcüldür.

Dikkat

Amerika Birleşik Devletleri'nde ve diğer bazı ülkelerde, satın aldığı mı z gıdaları n ve ilaçları n güvenliği konusunda endişelenmeme ve hatta fazla düşünmeme eğilimindeyiz. Reçetesiz (reçetesiz) ilaçlar ile reçeteli ilaçlar,

Bölüm 11. Bitkisel İlaç

ilaç-ilaç etkileşimleri hakkı nda uyarı lar, olası yan etkiler listeleri ve uyarı lar içerir.

Bu güvenlik önlemlerinin arkası nda, tüm gı da ve ilaçları n güvenlik ve kalite standartları nı karşı laması nı gerektiren bir devlet kurumu (Amerika Birleşik Devletleri'ndeki FDA) tarafı ndan yapı lan dikkatli bir değerlendirme vardı r.

Bitkisel ürünler FDA yetki alanı na girmez. Bu nedenle, bitkisel ürünler üzerindeki etiketler nadiren riskler, yan etkiler ve diğer maddelerle olası zararlı etkileşimler hakkı nda bilgi içerir.

Bitkisel ürünler, parası nı ödediğiniz yabancı maddeler, yabancı maddeler veya çok çeşitli miktarlarda aktif bileşen içerebilir. Özellikle herhangi bir ilaç kullanı yorsanız, bitkisel bir ürün kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Saygı n şirketlerden şifalı otlar seçin. En büyük önemi, yapma ciddi veya potansiyel olarak ciddi tıbbi problemler için otlar kullanı n.

Geleneksel ilaçları n dörtte birinden fazlası bitkilerden gelir. Genellikle bir bitkiden izole edilen bir kimyasal, laboratuvarı kopyalanı r, böylece doğal olarak büyüyen bitkinin arzı tehdit edilmez. Farmasötikler tipik olarak, test edilmiş ve saf ve etkili olduğu gösterilen bir aktif kimyasal bileşen içerir.

Otlar, bitkinin tamamı nı n, bitkinin aktif kısı mı nı n kurutulmuş veya toz haline getirilmiş kalı ntı ları veya birbirine karı ştı rı lmı ş birkaç bitki olarak satı lmaktadır. Bitkisel ilaçlar genellikle birçok aktif bileşen içerir. Otlar ayrı ca taze, sı vı içinde çözülmüş veya kapsül şeklinde satı n alı nabilir.

Şifalı otlar, güvenlik ve etkinlik açısı ndan Gı da ve İlaç Dairesi (FDA) tarafı ndan incelenmemiştir. 1994 yılı nda kabul edilen sağlı k-gı da endüstrisi tarafı ndan desteklenen mevzuat, FDA'nı n şifalı otlar ve vitaminler gibi besin takviyelerini test etme veya önceden onaylama yetkisini elinden aldı .

Bu tarihten önce, FDA'nı n güvenlik ve etkinlik incelemeleri, reçetesiz satı lan ilaçlardaki birçok bitkisel içeriğin ortadan kaldırılmasıyla sonuçlanmı ştı r. Bu ürünler şu anda mevcuttur, ancak artık FDA incelemesi ve onayı ndan yoksundurlar.

Bu tür bir inceleme, standardize edilene, güvenli ve etkili olduğu kanı tlanana ve doğru bir şekilde etiketlenene kadar pazarlanamayan diğer tüm reçetesiz (OTC) çözümler için gereklidir.

Pek çok savunucu ve pazarlamacı , OTC bitkisel ilaçları nı n statükosunu korumak için savaşı yor. Güvenlik ve etkinlik açısı ndan şifalı otları n incelemeleriyle milyarlarca dolarlık işlerini tehdit etmeye isteksizler.

Diğerleri, halkı n daha iyi korumayı ve ayrıca yararsız ürünler veya zararlı yan etkiler hakkı nda bilgiyi hak ettiğini düşünüyor. Bu tür bilgiler tipik olarak bitkisel ilaç ambalajı nda bulunmaz, çünkü bazen bitki üzerinde çalı şı lmamı ştı r, bu nedenle etkinliği ve yan etkileri hakkı nda bilgi mevcut değildir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Uygulayıcıları'nın Söyledikleri

Bitkisel tıbbi uygulamaları, bitkilerin OTC ilaçları na veya diğer ev ilaçları na alternatif olarak işe yarayabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte genel kural, bitkisel ilaçları n, tipik olarak kendi kendine tedavi edilebilecek küçük rahatsızlıklar için güvenli ve etkili bir şekilde kullanılabileceğidir. Bu rahatsızlıklar arasında hafif ağrılar ve ağrılar, ishal, kabızlık ve şişkinlik gibi mide ve sindirim sorunları, adet öncesi sendrom (PMS), adet ve soğuk algınlığı krampları, soğuk algınlığı ve diğer solunum rahatsızlıkları, bazı artrit, cilt ve uyku güçlükleri ve diğer sorunları içerir. İnsanlar genellikle kendileriyle baş etmeye çalışırlar. Otlar, olası ciddi tıbbi sorunlar için, hamile kadınlar veya reçeteli ilaç kullanan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.

Muhtemel Vaatlere Dikkat! Mavi-Yeşil Alg Kanseri Tedavisi

1980'lerde, bir Oregon gölünden algler (esas olarak suda yaşayan bir bitki) alerji, cüzzam, artrit, kanser ve diğer rahatsızlıkları n tedavisi için dondurularak kurutulmuş olarak satıldı. Bunu diğer şirketlerden de benzer ürünler izledi.

Kuru veya ıslak yosunları n herhangi bir hastalığa karşı etkili olduğunun bilinmemesine ek olarak, devlet laboratuvar analizleri bu üründe çok sayıda ek ve muhtemelen istenmeyen maddeler buldu: kurtçukları n, karıncaları n, sineklerin, böceklerin, suyun parçaları ve tamamı pire ve daha fazlası.

Mavi-yeşil algler yeniden revaçta ve satışa sunuluyor.

Bitkisel bileşenlerin potansiyel gücü

Son on yılda, Ulusal Kanser Enstitüsü'nün Doğal Ürünler Şubesi tarafından, dünya çapında yirmi beş ülkeden 36.000 bitki, 1.500 deniz (su) bitkisi, 6.000 deniz omurgasız ve 7.000 mantar dahil olmak üzere 53.000'den fazla doğal ürün test edildi. ve bakteriler.

Botanikçiler, potansiyel olarak yararlı bileşikleri ortaya çıkarmak, son yıllarda yılda yaklaşık 10.000 doğal bileşiği bulmak ve taramak için yerel şamanlarla çalışmaya devam ediyor. Tüm yeni kanser tedavilerinin yaklaşık üçte biri doğal bir kaynaktan geliyor. Örnekler arasında kamp totesin, sitozin arabinosid, AIDS ilacı AZT (azidotimidin) ve Taxol bulunur.

Taxol'un Hikayesi

1950'lerden beri, Pasifik porsuk ağacı nı n kabuğundan elde edilen bileşiklerin faydalı olduğu düşünülmüştür:

1950–1960: Ulusal Kanser Enstitüsü, çalı şma için porsuk ürünlerini seçer ve laboratuvar analizlerine başlar. 1970'ler: Aktif madde belirlendi.

1979: Etki mekanizması ortaya çı karı ldı .

1980'ler: Klinik deneyler kimyasalı n güvenliğini belgeliyor, yan etkilerini tanı mlı yor ve yumurtalı k hastaları nda etkinliğini gösteriyor.
kanser.

1980'lerin sonu: Sorun — kemoterapi nedeniyle hastalarda kullanı m engelleniyor.
kabuğundan çı kan cal suda kolayca çözülmez.

1993: Bilim adamları , doğal ürün paklitakselden Taxol sentezledi.

Bu süreçte, kimyasalı porsuk ağacı nı n kabuğundan çı karma ihtiyacı nı ortadan kaldı ran, Taxol'ün potansiyel bir analogu olan Taxotere'yi (docetaxel) keşfederler. Daha önce, 3.000 ağacı tahrip eden 10.000 kg (kilogram) ağaç kabuğu ekstraksiyonu, sadece 500 hastayı tedavi etmeye yetecek 1 kg Taxol elde etmek için gerekiydi.

1994: Hastaları tedavi etmek için etkili yeni bir kanser ilacı mevcut.

Dayandı ğı İnançlar

Bitkisel ürünler, insanlar ve diğer hayvanlar üzerinde güçlü etkileri olabilecek aktif kimyasal maddeler içerir. Doğal hallerinde, şifalı otlar antik çağlardan beri hastalı kları tedavi etmek için kullanı lmı ştı r ve dünyanı n gelişmemiş bölgelerinde, şifalı bitkiler hala tek ilaç kaynağı olmasa da ana kaynağı dı r. Dünya Sağlı k Örgütü'ne (WHO) göre, günümüzde insanları n yaklaşı k %80'i hastalı k tedavisi için bitkisel ilaçlar da dahil olmak üzere geleneksel şifa yöntemlerine güvenmek zorundadı r.

Şifalı otları n bazı savunucuları , doğal bitkilerin üretilen ilaçlara göre büyük bir yararı nı n, şifalı bitkilerde bulunan bileşenlerin toplanması olduğuna inanmaktadı r. Bir bileşenin neden olduğu sorunlar, bir başkası tarafı ndan dengelenebilir veya etkisiz hale getirilebilir derler.

Bu, bazı durumlarda doğrudur, ancak bazı ları nda yanlı ş veya bilinmiyor. Şifalı otlar hangisinin hangisi olduğunu gösteren etiketlerle gelmediği için, bir otu önce araştı rmadan denemek Rus ruleti oynamak gibidir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

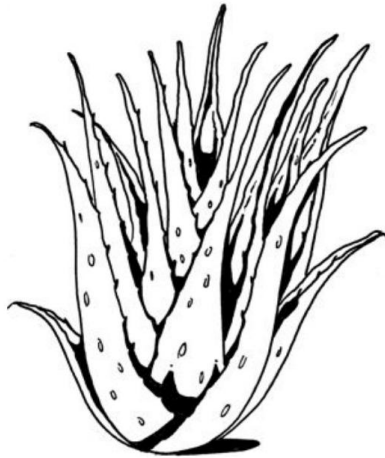
Birçok bitkisel ilaç üzerinde henüz çalışılmamış ve şifalı bitkiler üzerinde yapılmış araştırmaları n çoğu en yüksek bilimsel kalitede değildir. Aşağı da "Sizin İçin Ne Yapabilir" başlıklı altı nda listelenen bitkisel ilaçlar, sağlıklı da mağazaları nda, marketlerde ve posta yoluyla bulunan şifalı bitkilerin yalnızca küçük bir kısmını temsil etmektedir. Kendi kendine kullanımı için daha güvenli ve daha popüler ürünlerden bazıları oldukları için buraya dahil edilmiştir. Bu bitkilerin etkinliği ve güvenliği ile ilgili açıklamalar, bilimsel araştırma ve yorumlara dayanmaktadır.

Promosyon materyalleri nadiren toksisiteler, tehlikeli etkileşimler ve diğer olası sorunlar hakkında bilgi içerdiğinden, bitkisel bir çare denemeden önce doktorunuza veya yetkili bir kitaba danışın. Aşağı da açık klan şifalı bitkilerin çoğu, mutfakta kullanılan şifalı otlar olarak kolayca elde edilebilir veya mutfakta zaten depolanmıştı. Aşağı da belirtilen kullanımlar endikasyonları bilimsel olarak doğrulanmıştı. Bunlar ve yaklaşık 250 bitki daha www.mskcc.org/HakkındaHerbs.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Dikkat: Ağrı zdan alınan birçok bitkisel ilaç, reçeteli ilaçlarla etkileşime girer ve kanser tedavisi (kemoterapi, radyasyon tedavisi veya ameliyat öngörüldüğünde) sırasında veya herhangi bir reçeteli ilaç kullanı yorsanız KULLANILMAMALIDIR.

Aloe vera Aloe vera bitkisinin yaprağı nda bulunan yatıştırıcı, iyileştirici bir cilt jeli. Birçok el ve vücut losyonu ve bazı kozmetik ürünler aloe içerir. Bu



Aloe Vera

yumuşak cildi korumak ve güneş yanığı ve diğer küçük yüz yaraları, sıyrıklar ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olmak için iyidir. Evinizin veya ofisinizin penceresindeki küçük bir bitki, taze ve hazır bir tedarik sağlar: kalın bir yaprak kesip sıvıyı doğrudan cildinize sıkın. Yaprakları içindeki jel, yaprakları kabuğundan çıkararak kan acı sarı özsuyla karıştırılarak kullanılabilir. Kurutulmuş halde, bu meyve suyu güçlü bir müshildir. (Not: Aloe vera için bir örnek var, ancak başlık efsanesi yok.)

Bu meyan kökü aromalı bitkinin ezilmiş tohumlarından yapılan anason çayı, sindirime yardımcı olmak ve mide bulantısını azaltmak için erken Roma döneminden beri içilir. Öksürük ilaçları genellikle anason içerir. Arnika Yaraları tedavi etmek ve sivilceleri gidermek için Arnika bitkisinden elde edilen kimyasalları içeren bir krem uygulayın.

Önerilen Referanslar

Bitkisel ilaçların savunucuları ve eleştirmenleri, bitki uzmanı ve farmakognozi profesörü Dr. Varro Tyler: *The Honest Herbal: A Sensible Guide to the Use of Oils and Related Remedies*; ve *Herbs of Choice: The Therapeutic Use of Phytomedicinals* (her ikisi de Pharmaceutical Products Press'ten, Haworth Press, Binghamton, NY, 1993 ve 1994). Daha çok kanserle ilgili olarak bkz. Barrie R. Cassileth, K. Simon Yeung ve Jyothirmai Gubili: *Oncology'de Herb-Drug Interactions*, İkinci Baskı (PMPH-ABD, 2010).

Karayılan otu özü Bu bitkinin kökleri eski zamanlardan beri menopoz semptomları için ilaç hazırlamak için kullanılmıştır, ancak çelişkili araştırmaların sonuçları her zaman etkinliğini desteklememiştir. Kullanımının bir sonucu olarak karaciğer yetmezliği bildirilmiştir.

Bromelain, örneğin bir burkulmanın neden olabileceği şişme ve renk bozulmasını azaltan bir enzimdir. Test tüpü araştırmasında, bromelain kanı pıhtılaşma sürecine müdahale etti. Bromelain, sindirim sistemi kanserli hastalarda yiyeceklerin sindirimine ve emilimine yardımcı olabilir. Ananas bromelain içerir, ancak işi yapmak için yeterince ananas yemek muhtemelen ağzını zıncını aşındırır. Neyse ki, bromelain kapsüllerde bulunur, ancak önce onkoloğunuzla görüşün.

Cehri kabuğu Akdiken kabuğunun sıvı özü müshil olarak çalışır.

Cehri, cascara'nın akrabasıdır (önerilmez; aşağıdaki cascara'ya bakın).

Kırmızı biber kremi Kas ve eklem ağrıları için giderilmesi için uygulayın. Cayenne'e bakın - kapsaisin aktif maddesidir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Cascara Kabı zlı k için reçetesiz satılan ilaçlar, kabı zlı ğı gidermek için kullanı lan bu bitkiden bileşikler içerir. Cascara kalı n bağı rsağı uyarı r ve müshil etkisi vardı r. Bu bitki ishale, elektrolit dengesizliğine ve hepatite neden olabileceğinden uzun süreli kullanı m için önerilmez.

ABD Gı da ve İlaç Dairesi (FDA), cascara'nı n müshil olarak güvenli olmadığı konusunda uyarı yor.

Cayenne Acı biberin etken maddesi olan kapsaisin, acı biberi kı rmı zı yapar. Cilde uygulanan kapsaisin merhem, kas ağrı ları nı ve artrit eklem ağrı ları nı hafifletir ve yeni bir kapsaisin ürünü, kemoterapi ve radyasyon tedavisinin neden olduğu ağı z içi yaraları hafifletir. Cayenne'deki kimyasallar derideki duyuşal sinir hücrelerini etkiler.

Papatya Sı cak suda birkaç dakika demlenen bu bitkinin papatya benzeri çiçeğİ, sindirime yardı mcı olabilecek ve hafif bir sakinleştirici etki yaratan yatı ştı rı cı bir çay üretir.



papatya

Tarçı n Toz tarçı n bir mutfak bitkisi olarak ve geleneksel tı bbi sistemlerde mide rahatsız lı kları nı gidermek ve ishal, mide bulantı sı ve kusmayı gidermek için kullanı lı r. Test tüpü araştı rmaları , tarçı nı n antioksidan etkilere sahip olduğunu, iltihabı azaltabildiğini ve bağı şı klı k fonksiyonunu modüle edebildiğini gösteriyor.

Tip 2 diyabetli hastalarda yapı lan klinik deneyler çelişkili sonuçlar verdi.

Tarçı n aromalı ürünler ağı z sorunları na neden olmuştur. Bazı ları yüksek

Karaciğer hasarı na neden olabilen ve diğer ilaçlarla etkileşime girebilen kumarin.

Kızılcık Araştırmaları , kızılcık suyunun dış plağı nı n gelişimini yavaşlatabileceğini ve bakterilerin mesane duvarı na yapışması nı engelleyerek idrar yolu enfeksiyonları nı önlemeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Kızılcık suyu sadece önleyici bir önlem olarak çalışır - enfeksiyon zaten varsa bir doktora görünün.



Kızılcık

Karahindiba kökünden demlenen Karahindiba Çayı , karaciğer, böbrek ve mesane rahatsızlıkları nı n yanı sıra sindirimi tedavi etmek için sıkı kila kullanılır. Ancak uzmanlar, bu ilaçları n İmzalar Doktrini'ne dayandığı ndan şüpheleniyor (sarı çiçeğin sarı sarı lı ığı tedavi ettiği düşünülüyordu) ve karahindibanı n bu sorunlar için yararlı olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmadığı nı söylüyorlar. Bazı ları siğillere karahindiba suyu uygulamanı n onları yok edebileceğine inanıyor. Herhangi bir tıbbi sorun için karahindibanı n faydaları nı destekleyen bilimsel bir çalışma bulunmamaktadır.

Ekinezya Ekinezya Özleri, Avrupa ve ABD'de soğuk algı nlı ığı tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Büyük randomize çalışmalardan elde edilen çelişkili verilere rağmen, birçok insan çalışması nı n bir meta analizi, Ekinezya'nı n soğuk algı nlı ığı insidansı nı ve süresini azaltabileceğini düşündürmektedir. Ek olarak, veriler Ekinezya'nı n soğuk algı nlı ığı süresini kısaltabileceğini göstermektedir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler



Ekinezya

Efedra (Ma huang) Geleneksel tıp sistemlerinde binlerce yıldır şifalı bir bitki olarak kullanılır. Efedra, merkezi sinir sistemini uyaran, kan damarlarını daraltan, hava yollarını açan ve başka etkiler yaratan efedrin ve psödoefedrin içerir. Efedra ve kafein içeren bir kilo kaybı takviyesi bile kan basıncını önemli ölçüde artırırdı. Efedra, nöbetlere, psikoza ve kalp krizi ve felçten ölümlere neden oldu. 2003 yılında ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), efedra içeren ürünlerin insan sağlığı için tehlikeli bir risk oluşturduğunu belirterek, efedra içeren besin takviyelerinin satışını yasakladı.

Başka hiçbir şey olmasa da, efedra hikayesi, en iyi rafine edilmemiş ilaçlar olarak görülen bitkilerin gücünü gösterir.

Yapraklardan elde edilen okaliptüs yağı, birçok burun spreyi, gargara, merhem ve soğuk algınlığı ve grip semptomlarını gidermek için yapılmış diğer ürünlerde bulunur.

Çuha çiçeği yağı, internette insanlığı etkileyen hemen hemen her hastalığı "beslenme tedavisi için gerekli..." olarak listelenmiştir.

Bazı anti-inflamatuar aktiviteye sahip olabilir ve meme ağrısı, diyabet, kalp hastalığı, kanser, adet öncesi olan hastalar için faydalı olabilir.

sendromu, egzama veya yüksek kolesterol durumları , bu tür etkileri destekleyen hiçbir veri yoktur.

Feverfew'in aktif bileşeni olan en az %2 partenolid içeren Feverfew Ürünleri, migren baş ağrı ları nı önleyebilir ve rahatlatılabilir. Klinik deneyler başka herhangi bir kullanı mı desteklemez. Feverfew sonrası yoksunluk sendromu, bu bitkinin kullanı mı durdurulduğunda ortaya çı kabilecek kas sertliği, anksiyete, baş ağrı sı , mide bulantı sı ve kusmayı içerir.

Sarı msak , tüm şifalı otlar arası nda en iyi çalı şı lanlardan biridir. Sarı msak, kolesterölünü düşürür, ancak çalı şı lan tüm insanlarda değil. Sarı msak içeren diyetler, daha düşük mide ve kolorektal kanser riski ile ilişkilidir ve ayrı ca kan bası ncı nı düşürebilir ve bazı kanserlere karşı koruma sağlayabilir. Bununla birlikte, sarı msağı n kanseri tedavi edebileceğine dair bir kanı t yoktur. Kan inceltici özelliklere sahip olduğundan, warfarin veya diğer kan sulandı rı cı ilaçları kullanan hastalar, sarı msak takviyesi almadan önce doktorları yla konuşmalı dı r.

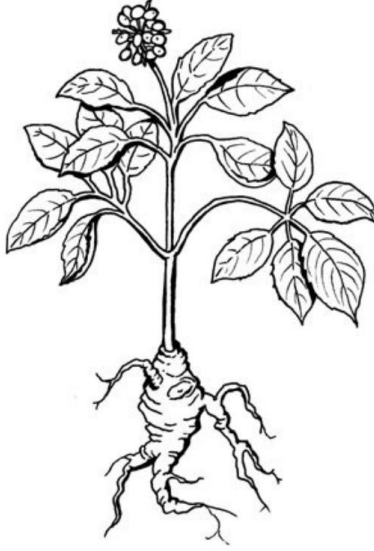
Zencefil Zencefil çayı sindirime yardımcı olabilir ve mide ekşimesini yatı ştı rabilir ve zencefil kapsülleri, çay veya şekerlemeler mide bulantı sı nı ve kusmayı uyusukluğa neden olmadan kontrol edebilir. Zencefil mide asidini emerek mide ekşimesini önleyebilir ve bunlarla savaşılabılır. Derideki taze zencefil kökü, küçük yanı kları n acı sı nı hafifletir ve zencefil kompresi, karpel tünel sendromunu yatı ştı rabilir.

Ginkgo Test tüpü ve hayvan çalı şmaları nda, Ginkgo biloba ağacı nı n yaprakları ndan hazı rlanan ekstraktları n kan damarları nı genişlettiği, beyne giden kan akı şı nı iyileştirdiği ve dolaşı m bozuklukları nı tedavi ettiği ortaya çı ktı . Ancak araştı rmalar, bu etkilerin insanlara yansı madı ğı nı gösterdi. Ginkgo'nun demans için bugüne kadar yapı lmı ş en büyük denemesi olan Ginkgo'nun Hafı zayı Değerlendirme çalı şması nı n sonuçları , Ginkgo'nun yaşlı bireylerde demans veya Alzheimer hastalı ğı insidansı nı azaltmadı ğı nı ve normal zihinsel zekaya sahip yaşlı erişkinlerde bilişsel gerilemeyi iyileştirmedini göstermektedir. işlev veya hafif bilişsel bozukluk ile. Beklentilerin aksine, Ginkgo hafı zayı veya bilişsel işleyişi iyileştirmede ve yaşlı bireylerde bunama veya Alzheimer hastalı ğı nı n oluşumunu azaltmada başarı sı z oldu.

Ginseng Ticari tanı tı m, ginseng'in enerji seviyelerini yükseltebilen ve stresin etkilerini değiştirebilen harika bir ilaç olarak kamuoyunda imajı nı yarattı . Ne yazı k ki klinik araştı rmalar bu iddiaları desteklemedi.

Amerikan ginsengi kanser veya diğer ciddi hastalı klar için etkili bir tedavi değildir ve atletik performansı iyileştirmez. ginseng miktarı

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler



ginseng

Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan ticari ürünlerde fiilen bulunan miktar önemli ölçüde değişir ve bazıları hiç ginseng içermeyebilir. Elli dört ginseng ürününün analizi, dörtte birinin hiç bitki içermediğini ve %60'ı'nı n sadece eser miktarda bitki içerdiğini buldu. Daha fazla bilgiye ve daha iyi araştırma ihtiyacı vardı r.

Goldenseal Cherokees ve diğer Kı zı lderili kabileleri bu bitkisel ilacı yüzyı llardır kullanmı ştı r. Çay olarak ağz ve boğazdaki yaraları tedavi etmek ve sindirim ve idrar yolları ndaki iltihabı yatı ştı rmaya yardımcı olmak için kullanı lmı ştı r. Goldenseal ile bir çay yı kama, göz enfeksiyonları için bir halk ilacı dı r.

Altı n mühür, berberin ve hidrastin içindeki ana bileşikler geniş çapta incelenmiştir. Hayvan çalışmaları nda, berberin ateşi düşürdü, bakterileri, mantarları ve protozoaları öldürdü ve tümörlerin büyümesini yavaşlattı . İnsan araştı rmaları nda, berberin, muhtemelen antibakteriyel özellikleri nedeniyle akut ishali tedavi etti ve kronik safra kesesi iltihabı ve karaciğer sirozunu iyileştirdi.

Hidrastin kol ve bacaklarda kan damarları nı daralttı . Hamile olan kadınlar ve hipertansiyon veya kardiyovasküler hastalı ğı olan kişiler bu bitkiyi almamalı dı r.

Yeşil çay ve özleri, hipertansiyonu, arterlerin sertleşmesini ve kanseri önlemek ve tedavi etmek için kullanı lmı ştı r. Aktif bileşeni kı saltı lmı ş EGCG'dir. Yeşil çayı n kanseri önleme yeteneği üzerine yapı lan araştı rmalar umut vericiydi, ancak

Bölüm 11. Bitkisel İlaç

meta analizi, mide kanserini önlemediğini buldu. FDA, yeşil çayı n kanser riskini azaltma olası lı ğı nı n olmadı ğı sonucuna vardı . hakkı nda daha fazla araştı rma EGCG ve diğer yeşil çay özlerinin olası kanser tedavileri olarak etkinliği devam etmektedir.

At kestanesi , kronik venöz gibi dolaşı m bozuklukları nı tedavi etmek için kullanı lı r. yetmezlik, damarları n artı k kanı geri pompalayamadı ğı bir durum kalp. Bu, alt uzuvlarda kan toplanması na neden olur ve bu da bacaklara neden olur. kabarmak. Birkaç klinik çalı şma, bunun için at kestanesi kullanı mı nı desteklemektedir. Amacı na rağmen çalı şmalar üç aydan fazla devam etmedi. Bu bitkinin uzun süreli kullanı mı nı test eden hiçbir klinik çalı şma olmadı ğı ndan, doktorunuza bunu sorun. almadan önce.

Horseradish Kökünden yapı lan bir sos tadı sinüsleri açar ve bitki bakteri ve mantarları yok etmeye yardı mcı olur. Kökün faydalı özellikleri olması na rağmen, bitki üstleri çiftlik hayvanları için ölümcül olduğu bilinen zehirler içerir.

Hypericum (St. John's wort) Bitkisel ilaçlar hakkı nda en çok konuşulanlardan biri ABD'de, St. John's wort, Avrupa'da uzun süredir birincil olarak popüler olmuştur. hafif ila orta derecede depresyon tedavisi. Şimdi dikkatlice incelendi birçok sorun için bir tedavi olarak ve birkaçı na karşı işe yaradı ğı bulundu: domized klinik araştı rmalar, sarı kantaron'un depresyonu etkili bir şekilde tedavi ettiğini gösteriyor ve adet öncesi sendromunu (PMS) azaltı r. Çoğu bitki gibi, St. John's wort kemoterapi ve diğer reçeteli ilaçlarla etkileşime girer. İnsanlar kanser, depresyon veya diğer rahatsız lı klar için reçeteli ilaçlar önce doktorları yla konuşmadan hypericum kullanmayı n.



Hypericum (St. John's wort)

İzlanda yosunu Bu bitkiden demlenen çay, genellikle kuru öksürüğü yatı ştı rı r. soğuk algı nlı ğı ve grip ile birlikte gelir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Ardı ç Hem mutfak hem de tıbbi değeri olan bir başka bitki olan ardı ç, liköre ve lahana turşusu gibi yiyeceklere tat vermek için kullanılır. Ardı ç toniği, Yerli Amerikalılar tarafından mide rahatsızlıkları ve soğuk algınlığı semptomlarını gidermek ve idrar söktürücü olarak kullanıldı. Bitkinin böbrek dokuları üzerindeki tahriş edici etkisinden kaynaklanan idrar söktürücü etki, vücuttaki sıvıyı idrarla dışarı atar. Uyarı : Ardı ç zehirli olabilir. Ardı ç büyük veya sık dozlarda sindirim tahrişine, böbrek yetmezliğine ve kasılmalara neden olur.

Lavanta yağı Ilık bir küvete biraz lavanta yağı ekleyin ve PMS'yi rahatlatmak ve rahatlatmak için bati rı n. Maydanoz yağı da aynı yararı sağlayabilir.

Meyan Ülserlere bir bakterinin neden olduğu öğrenilmeden önce, bu durumu tedavi etmek için meyan kökü kullanıldı. Meyan, geleneksel Çin tıbbi nda birçok hastalık için yaygın olarak kullanılmaktadır. Meyan, peptik ülser tedavisinde yardımcı olabilir, ancak kanser tedavisinde etkili olduğu gösterilmemiştir. Geleneksel Çin tıbbi nda meyan kökü, genellikle diğer bitkilerin etkilerini uyumlu hale getirmek için bitkisel formüllerde kullanılır. Hayvanlarda ve insanlarda yapılan deneyler, meyan kökünün östrojen gibi steroid hormonlarını etkilerini taklit edebileceğini gösteriyor. Balgam söktürücü ve öksürük kesici olarak hala faydalı olarak kabul edilir ve meyan kökü pastilleri ve şekerleri soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Yaşlı kişiler ve kardiyovasküler hastalığı, karaciğer veya böbrek sorunları olanlar dikkatli olmalıdır, çünkü çok fazla meyan kökü sodyum tutulması na, potasyum atılımı na ve yüksek tansiyona neden olabilir.

Süt devedikeni Bu başka bir umut verici bitkidir. Devedikeni tohumları, karaciğer hücrelerini antioksidanlara karşı korumaya yardımcı oluyor gibi görünüyor, ancak belgeler sınırlıdır. Devedikeni alkolün neden olduğu karaciğer hasarı na karşı koruma sağlayabilir ve hatta bazı durumlarda etkilerini tersine çevirebilir. Başka herhangi bir karaciğer hastalığı nı tedavi edip edemeyeceğini söylemek için yeterli kanıt yok. Bu sütte bulunan bir bileşik olan silimarin, karaciğer hücrelerinin yapısını stabilize ediyor, böylece toksinler kolayca giremiyor.

Isırgan Isırgan kökünden yapılan bir çay, iyi huylu prostat hiperplazisi (BPH) veya büyümüş prostat ile ilgili idrar sorunlarını tedavisine yardımcı olabilir. Minimum yan etkiye sahiptir. Isırgan otunun klinik denemeleri, idrar yolu bozukluklarını tedavi edebileceğini ve BPH ile ilişkili zor veya idrara çıkımayı giderebileceğini göstermiştir.

Maydanoz Nefesi tazelemek için taze maydanozu çiğneyin.

Nane Yayıgın olarak kullanılan bir sindirim yardımcı sı olan nane çayı, mideyi sakinleştiren, ishali tedavi eden ve hafif bir yatıştırıcı olarak işlev görebilen yatıştırıcı, lezzetli bir demlemedir. Nane yağı, şiddetli cilt kaşıntısını gidermek için Avrupa'da popülerdir.

Bölüm 11. Bitkisel İlaç

Taze veya kuru yapraklarla hazırlanan muz çayı öksürükleri yatıştırmaya ve boğazı yatıştırmaya yarar. Soğuk algınlığı ve grip için faydalıdır.

Saw palmetto Bu çalıdan yapılan sıvı ekstraktlar ve tabletler, büyümüş ancak normal bir prostat bezi olan iyi huylu prostat hiperplazisi (BPH) semptomlarını azalttığı söylenen kimyasallar içerir. BPH genellikle erkeklerde idrar yolu sorunlarına neden olur. Birkaç klinik çalışma ve meta-analiz, palmetto'nun BPH ile ilişkili idrar yolu semptomlarını iyileştirdiğini göstermektedir. Prostat kanserini tedavi etmez.

Sinameki Bu bitki güçlü bir doğal müshildir. Hemoroid, ülser veya kolit gibi kronik gastrointestinal rahatsızlıkları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Uzun süreli kullanımı veya büyük miktarlarda alınması, sinameki mide bulantısı, ishal ve şiddetli yan etkiler gibi ciddi yan etkilerle ilişkilidir.

kramplar.

Kaygan karaağaç Çay olarak veya pastillerde tüketilen kaygan karaağaç, öksürük, küçük boğaz tahrişleri ve küçük mide-bağırsak şikayetleri için kullanılır. Herhangi bir ciddi durumu tedavi etmek için kullanılmamalıdır.

Kediotu Bu bitki çay olarak hazırlanabilir veya özütü olarak alınabilir. Sakinleştirici etkileri vardır. Valerian, küçük bir sakinleştirici ve uyku yardımcı olarak çalışır. Ayrıca sırt ağrısı ve kaygıyı hafifletebilir ve gergin kasların neden olduğu diğer sorunları azaltabilir.



Kediotu

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Uçucu hardal yağı Kas ağrı ları ve ağrı ları , seyretilmiş uçucu hardal yağı nı n kı sa süreli uygulanması na yanı t verir. Yağ aş ı rı derecede tahriş edicidir ve hardal sı vası nı n %5'inden fazlası nı oluşturmuyacak şekilde yüksek oranda seyretilmelidir. Az miktarda alkol veya un ve su hamurunda kullanı n. Kabarmayı önlemek için ciltte on dakikadan az bı rakı n. Wintergreen yağı da benzer bir şekilde kullanı lı r.

Buğday çimi , kanser, AIDS ve diğer birçok hastalı k için bir tedavi olarak tanı tı lmaktadı r. Savunucuları , iki molekül yapı olarak benzer olduğu için yapraklardaki klorofilin kandaki hemoglobini arttı rdı ğ ı nı iddia ederler.

Terapi olarak buğday çimi satan kişiler, enzimlerinin vücuttaki toksinleri ve kanserojenleri atmaya yardı mcı olduğunu iddia eder. Bu iddialar hiçbir bilimsel çalı şma ile desteklenmemektedir. Bu üründen kaç ı nı lmalı dı r.

Söğüt kabuğu , cilt büzücü olarak çalı şan ve döküntüleri iyileştirmeye yardı mcı olan kimyasallar içerir. İki çay kaş ı ğ ı toz kuru kabuğu bir bardak suda kaynatı n. Süzün, soğutun ve cilde uygulay ı n.



Söğüt kabuğu

Cadı fı ndı ğ ı Basur, kaşı ntı ve hafif ağrı ları tedavi etmek için cilde uygulanan, eczane rafları nda yaygı n olarak bulunan şişelenmiş cadı fı ndı ğ ı , morluklara ve şişliklere yardı mcı olur. Sı vı ayrı ca uçuk, kurdeşen, yağlı cilt, güneş yanı ğ ı , zehirli sarmaş ı k ve zehirli meşeyi de rahatlatılabilir.

Uyarı : Ciddi Toksik Etkileri Olan Bitkisel Ürünler

1. Ciddi zararlı sonuçlar doğurabilecek bileşenlere sahip ürünler

- Kreozot çalı sı adı verilen bir çöl çalı sı nı n yaprakları ndan ve dalları ndan elde edilen chaparral çayı , antioksidan, ağrı kesici ve diğer kullanı mlar için desteklenir. Karaciğer nakli gerektiren karaciğer yetmezliğine neden olmuştur.

Bölüm 11. Bitkisel İlaç

- Kurşuna neden olan bazı Hint bitkisel tonikleri gibi müstahzarlar zehirlenme.
 - Reçeteli ilaçları n etkinliğini engelleyen veya artı ran otlar kalp problemleri veya kanama bozukluğu için.
 - Jin Bu Huan, antik bir Çin yatı ştı rı cı ve analjezik içeren hepatite neden olan morfin benzeri maddeler.
 - Chan su ("Stone", "LoveStone" vb. olarak satı lan topikal afrodizyak), yutulduğunda ölüme neden oldu. • Öksürük otu (solunum sorunları için), karakafes (artrit, enfeksiyonlar için) ve sassafra (genel bir tonik) karaciğer sorunları na neden oldu ve laboratuvar hayvanları nda kanser • Mantar kültüründen yapı lan ve her derde deva olarak tanı tı lan Kombucha çayı asidozdan ölümlere neden olmuştur • Lobelia (solunum tı kanı klı ğı için kullanı lı r) solunum sistemi felcine ve ölüme neden olmuştur • Yapraklardan yapı lan Pennyroyal çay öksürükleri ve mide rahatsız lı ğı nı tedavi eder, ancak yağ karaciğer için oldukça toksiktir ve kanı n pı htı laşması nı engeller • Yohimbe kabuğu (afrodizyak olarak kullanı lı r) kan bası ncı nı yükseltir ve psikotik ataklarla ilişkilidir • Potansiyel olarak efedra (ma huang) içeren diyet hapları ölümcül bitki
2. Hastalı kları n tedavisi olarak tanı tı lan sayı sı z ürüne örnekler tedavi etme
- Kanser için Essiac veya ökseotu; Kanser ve AIDS için Pau D'Arco çayı .
3. Kalp krizine neden olan sokak uyuşturucu "yüksekleri" elde etmek için satı lan otlar, nöbetler, psikotik ataklar ve ölüm
- Ma huang veya ephedra, merkezi sinir sistemi uyarı cı sı nı n yaygın olarak hı z olarak bilinen bitkisel bir şeklidir ve Bitkisel Ecstasy, Cloud 9 ve Ultimate XPhoria gibi isimlerle satı lı r.
4. Sahte veya yüksek oranda kontamine olmuş bitkisel ürünler
- 1996'da Çin hükümeti, bitkisel ilaçları nı n çoğunda yaygın olarak tağşiş, kontaminasyon, yasa dı şı içerikler ve sahte ürünler buldu. Hastalı k ve ölümler Çin'de sonuçlandı . Hükümet, Çin'deki çoğu şifalı bitki pazarı nı yeni üretim yönergeleri oluşturulup yürürlüğe girene kadar kapattı .
5. Etiketle yazandan farklı bir şey içeren ürünler
- "Sibirya ginsengi" kapsülleri, bunun yerine erkekle dolu bir ot içerebilir. hormon benzeri kimyasallar.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

6. Yalnızca doğrulanmamış veya anekdot niteliğindeki kanıtlara dayalı olan ve Şirket tarafından satılan ürünler. destekçi

- Peru'dan kedi pençesi veya una de gata.

Nereden Alınır

Tıbbi bitkisel ürünler, sağlıklı gıda mağazaları, da ve çok sayıda web sitesinde kapsül ve sıvı formda mevcuttur. Otlar ve bitkisel bileşikler, diğer ilaçlar gibi, kendi başlarına veya belirli kombinasyonlarda tehlikeli olabileceğinden veya başka bir ilaç kullanıyorsanız dikkatli olunması önemlidir. Bu özellikle kanser veya diğer önemli hastalıkları olan kişiler için önemlidir. Bu yönergeleri göz önünde bulundurun:

- Botanik tıbbi bir uzmana, tercihen onkoloji uzmanlığına sahip bir kaynağa danışın. Memorial Sloan-Kettering Kanser Merkezi AboutHerbs, bu ihtiyacı karşılamak için özel olarak geliştirildi. Biri sağlıklı profesyonelleri için daha fazla ayrıntı içeren iki portalda sürekli güncellenen veriler sağlar; hastalar ve halk için bir başkası. Herkes her iki portala da ücretsiz olarak girebilir: www.mskcc.org/AboutHerbs. • Cassileth ve diğerleri, Oncology'de Herb Drug Interactions, ikinci baskı (yukarıda belirtilen MSKCC web sitesine dayalı olarak) (PMPH-USA tarafından yayınlanmıştır, 2010) gibi yetkili bir kitaba başvurun; Varro Tyler'ın The Honest Herbal (1992) veya Herbs of Choice (1994) (her ikisi de Haworth Press, New York tarafından yayınlanmıştır) veya Steven Foster ve James Duke's Medicinal Plants (Houghton-Mifflin Company, Boston, 1990). • Bitkisel ilaçlarla ilgili bazı ticari ve profesyonel olmayan yayınları dikkat edin. Birçoğu yanlış bilgi ve yanlış veri içerir.

12

makrobiyotikler

Makrobiyotik diyet büyük ölçüde eski Çin tıbbı'nın temel bir bileşeni olan yin-yang dengesi ilkesine dayanmaktadır (bkz. Bölüm 6).

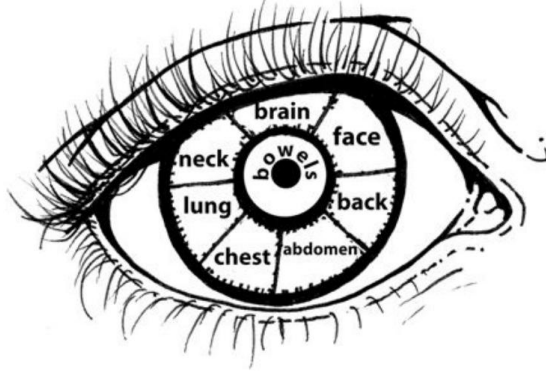
Yin ve yang, yaşamın ve evrenin tüm bileşenlerini tanımladı. Güne inanılan zıt güçlerdir. Burada denge dünya görüşü, gıdaları seçimi, hazırlanması ve tüketimi de dahil olmak üzere diyetle vücut bulur. Makrobiyotik diyet, geleneksel Asya tıbbı ve inancı'nı Hristiyan öğretileri ve Batı tıbbı'nın bazı yönleriyle bütünleştirmeye çalışan bir Japon filozof olan George Ohsawa tarafından popülerleştirildi. 1930'lardan başlayarak, uygun beslenme ve doğal tıbbı yoluyla bir iyileşme felsefesi öğretti. 1960 yılına, erken bir öğrenci olan Michio Kushi'nin makrobiyotik yaşam tarzı na öncülük etmek için geldiği Boston'a taşındı.

Ne olduğunu

Makrobiyotik diyet, belirli gıdalar ve bunların hazırlanması için bir reçeteden daha fazlasıdır. Aynı zamanda ruhsal ve sosyal bir yaşam felsefesi ve ayrıca tam olarak oluşturulmuş, benzersiz bir insan fizyolojisi ve hastalığı kavramıdır. Bu kavram, profesyonel eğitimden veya anatomi ve fizyoloji bilgisinden yararlanılmadan geliştirildiğinden, hayal ürünü ve doğru olmaktan uzaktır. Örneğin, aslında kemik iliğinde üretilen kan hücrelerinin midede bir "ana kırmızı kan hücresi" tarafından doğduğunu belirtir.

İridoloji veya kanser ve diğer hastalıkları teşhis etmek için bir kişinin gözlerine bakma dahil olmak üzere makrobiyotik "teşhis teknikleri", birkaç on yıl öncesine göre daha az kabul görüyor gibi görünüyor. Bu bir şans, çünkü geçmişte pek çok hasta insan hastalıkları na doğru şekilde teşhis koyamadı ve geç de olsa uygun tedavi gördüler, bazen ölümcül oldular.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler



Şekil 6. Gözün irisinin incelenmesine dayanan, henüz kanıtlanmamış bir tanı tekniği olan iridoloji, bazı makrobiyotik uygulayıcılar tarafından kullanılmaktadır.

Sonuçlar. Ayrıca, bazı bireylere gerçekte sahip olmadıkları bir kanser "teşhisi" konuldu, makrobiyotiklerle "tedavi edildi" ve makrobiyotiklerin kanseri tedavi etme yeteneğinin kanıtı olarak kamuoyuna sunuldu. Bu tür faaliyetler talihsiz bir döngüyü devam ettirdi. Ne makrobiyotikler ne de başka bir diyet tedavi edemez.

Makrobiyotik diyetle izin verilen ve yasaklanan gıdalar

Günümüzün standart makrobiyotik diyeti, %50 ila %60 oranında organik olarak yetiştirilmiş tam tahıllardan, %20 ila %25 oranında yerel ve organik olarak yetiştirilmiş meyve ve sebzelerden ve %5 ila %10 oranında sebze, deniz yosunu, tahıl, fasulye ve sebzelerden yapılmış çorbalardan oluşmaktadır. miso (fermente soya ürünü). Diğer unsurlar arasında ara sıra taze beyaz balık, kabuklu yemişler, tohumlar, turşular, Asya çeşnileri ve uyarıcı olmayan, aromatik olmayan çaylar sayılabilir. Diyetin ilk versiyonları tüm hayvansal ürünleri hariç tuttu. Taraftarlar hala süt ürünleri, yumurta, kahve, şeker, uyarıcı ve aromatik otlar, kırmızı et, kümes hayvanları ve işlenmiş gıdaları caydırıyor. Patates, domates, patlıcan, biber, kuşkonmaz, ıspanak, pancar, kabak ve avokado gibi bazı sebzeler önerilmez. Diyet ayrıca yerel olarak yetişmeyen meyveleri yememeyi de tavsiye eder (örneğin, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'nın çoğunda muz, ananas ve diğer tropik meyvelerden kaçınılmalıdır).

Makrobiyotik diyet ayrıca yemek pişirmenin belirli yollarını da belirler. Tencere, tava ve mutfak eşyaları yalnızca ahşap, cam, seramik, paslanmaz çelik ve emaye parçalar gibi belirli malzemelerden yapılmalıdır. Diyet uygulayan kişiler genellikle mikrodalga veya elektrikle yemek pişirmezler, vitamin veya mineral takviyeleri veya ağrı işlenmiş gıdalar tüketmezler. Gıda çiğnendi

Sindirime yardımcı olmak için sıvı olana kadar. Yemek kutsal sayıldı. İyi için huzurlu bir ortamda hazırlanır.

Felsefeyi, insan vücudunun nasıl çalıştığına dair yanlış inanışları ve işe yaramaz teşhis tekniklerini bir kenara bırakarak, diyetin bazı yönleri aşırıya kaçmasa bile değerlidir. Arkasındaki hayali sistemlere atfetmenize, hatta düşünmenize bile gerek yok. Başlangıçta makrobiyotik diyet neredeyse tamamen kahverengi pirinçten ve çok sıvı miktarda sıvıdan oluşuyordu. Besin açısı sınıdan yetersizdi ve açlıktan birkaç ölüme neden oldu.

Daha sonra geliştirilmiş, kalorininin %50 ila %60'ını tam tahıllardan, %25 ila %30'unu sebzelerden ve geri kalanını fasulye, deniz yosunu ve çorbalardan almaktadı. Soya fasulyesinin fermentasyonunun bir ürünü olan miso ile yapılan çorbalar, önemli bir diyet bileşeni olmaya devam ediyor. Genel olarak soya bazlı gıdalar teşvik edilir, az miktarda balığa izin verilir ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır.

Mevsimlik yiyecekler tercih edilir ve yiyecekler çok özel şekillerde hazırlanmalıdır. Örneğin sebzeler uzun süre pişirilmelidir (besin değerlerini azaltan bir prosedür). Pirinç basıncı pişirilmelidir. Yalnızca gaz sobaları kullanılmak ve mutfak eşyaları ahşap veya diğer doğal malzemelerden, cam, seramik, emaye veya paslanmaz çelikten yapılmalıdır. Bakır kaplar, alüminyum kaplar ve elektrikli sobalardan kaçınılmalıdır.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Makrobiyotik diyetin savunucuları, kanseri iyileştirdiğine, hastalıkları önlediğine ve sağlığı ve dünya ile uyumu desteklediğine inanıyor. Bu etkiler için verilen açıklamalar, ölçülemeyen ve hatta tespit edilemeyen tüm soyut kavramlar olan enerji, titreşimler ve yin-yang dengesi ile ilgilidir.

Dayandıran İnançlar

Yin-yang ideolojisi içinde, tam tahıllı gıdalar, düşük yağlı, düşük kolesterolü, düşük kalorili, yüksek lifli gıdalar oldukları için değil, nötr oldukları için ideal olarak kabul edilir: ne çok yin (dişi) ne de çok yang (erkek).

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Makrobiyotik diyetle ilgili olarak birbiriyle ilişkili ancak farklı üç alan vardır: felsefi bağlamı, genel diyetin esasları ve belirli bileşenlerin değeri. Her biri düşünülmelidir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Felsefi bağlam, yin olan ve yang olan gıdaları dengeleme, mevsimin yin veya yangness değerini ve gıdaları seçerken ve hazırlarken kişinin coğrafi konumunu hesaplama ve kanser hastaları için yin kanserlerini yang ile dengeleme fikrini içerir. Gıdalar ve tersi. Hiçbir araştırma bu mistik fikirleri desteklemez. Belirli yiyecekleri yemek, doğaya arzu edilen bir yakınlığı veya evrensel uyumu çağırır. Eğer yorsa, sorun değil. Ancak bu fikirlerden beklenebilecek tek şey budur. Pratik veya tedavi edici değerleri yoktur.

Bununla birlikte, makrobiyotik tipte bir diyet, aşırı yağlı ya da kaçınılmaz olarak takdirde değerli olabilir. Diyet vücuttaki yağ ve kolesterolü düşürür, ağırlığı azaltır ve az yağlı diyetlerle ilişkili sonuçlar üretir. Bu yararlı sonuçlar, daha düşük kan basıncını ve kalp hastalığına yakalanma olasılığını azaltmasını ve meme veya kolon kanseri gibi yağ alımıyla ilişkili olabilecek bazı kanser türlerini içerir.

Ancak dikkatli olunması çok önemlidir, çünkü diyet belirli besin maddelerinde ciddi şekilde eksik olabilir. Tıbbi literatürde makrobiyotik diyetle ilgili insanlar üzerinde yapılan çalışmalar bildirilmiştir. Biri emziren kadınlarla ilgiliydi ve geri kalanı bebekler ve çocuklar için beslenmeyi değerlendirdi. Çalışmalar Belçika, Norveç, Hollanda, Almanya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmıştır.

Her çalışma, makrobiyotik diyetler uygulayan bebeklerde ve çocuklarda ciddi eksiklikler buldu. Çocuklardaki problemler arasında solunum anormallikleri, kemik deformiteleri, B12 vitamini eksikliği, büyüme geriliği, protein, vitamin, kalsiyum ve riboflavin eksiklikleri ile birlikte beslenme raşitizmi yer alıyor ve bu da büyümede gecikmeye ve daha yavaş psikomotor gelişime yol açıyor. Emziren makrobiyotik anneler üzerinde yapılan çalışma, anne sütünün temel vitaminlerde eksik olduğunu bulmuştur. Araştırmacılar, makrobiyotik diyetle olan çocukları eksik besin bileşenlerini sağlamak ve daha güvenli, dengeli bir diyet üretmek için süt ürünleri ve yumurta almasını önermektedir. Hamile ve emziren kadınlar da benzer şekilde makrobiyotik diyetlerini desteklemelidir.

Makrobiyotik araştırmanın üçüncü bileşeni, belirli ürünler veya içeriklerle ilgilidir. Hiçbir gıda ürünü hastalığı tedavi etmese de, bazı diyetlerin ergenlik dönemindeki önleyici faydaları iyi belgelenmiştir. Sağlıklı beslenme, Asyalı kadınların meme ve diğer kanser oranlarını Amerikan kadınlara göre daha düşük olmasıyla bir açıklama olabilir. Kolesterolü düşürdüğü bilimsel çalışmalarda soyaya karşı hayvansal protein gösterilmiştir. Diyet soya ürünleri ile ilişkili ergenlik yoluyla daha düşük yağ alımı, meme kanseri insidansını azaltmaya yardımcı olabilir.

Makrobiyotiklerin olumlu ve olumsuz özelliklerinin birleşiminden çıkarılacak dersler vardır. İlk olarak, sihirli tedaviler ve hatta sihirli diyetler yoktur. İkincisi, istiridyedeki inci gibi, önemli bir şey ve

değerli bir şey, değeri az olan bir kabuğun içinde saklanabilir. Son olarak, makrobiyotik diyet, diğer vejetaryen diyetler gibi, eksikliklerini dengelemek için takviye gerektirir. Makrobiyotik tipte bir diyet, uygun şekilde zenginleştirilmişse fayda sağlar.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Yeterli beslenmeyi sağlamak için yumurta, peynir ve balıkla desteklenen, tahıl, çorba ve sebze oranı yüksek, az yağlı bir diyet ve ayrıca bol sıvı, kalp hastalıkları ve bazı kanserleri önlemeye yardımcı olabilir ve sizi ince ve zinde tutar. Hiçbir araştırma, makrobiyotik tipte bir diyetin veya herhangi bir diyetin kanseri tedavi ettiğini göstermedi.

Nereden Alınır

Makrobiyotikler hakkında bilgi sağlıklı gıda mağazaları, kitaplarda ve internette mevcuttur. Bununla birlikte, genellikle savunucu kitaplar ve web siteleri, bebekler ve çocuklar, yaşlılar, ağrı hastaları ve hamile veya emziren kadınlar gibi özel grupların ihtiyaç duyduğu uyarılardan, olası sorunlardan ve takviyelerden bahsetmez.

Dikkat

Eksik vitaminler, kalsiyum ve proteinler ile takviye edilmiş olsa bile, makrobiyotik ve çok düşük yağ içeriğine sahip diğer diyetler, sağlık için çok az kaloriye sahip olabilir. Kalori eksiklikleri çok enerji harcayan kişilere, bebek ve çocuklara, emziren annelere ve ciddi hastalıkları olan kişilere zarar verebilir.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

13

vejetaryenlik

Bitkisel ürünleri öncelikle veya sadece tüketen kişilere vejeteryan denir.

Eskiden sadece sebze yemek egzotik veya dini bir uygulama olarak kabul edilirdi.

Yedinci Gün Adventistleri, Hindular (ineklere saygı duyan ve koruyan), 1960'ları nın komün meraklıları ve "az gelişmiş dünyayı n" çoğu, et yemez ve daha ucuz, daha fazla bulunabilen bitkisel gıdalara bel bağlar. Görünüşe göre, bazı niteliklere sahip daha ucuz, bitki bazlı diyet, tipik et odaklı diyetten çok daha sağlıklıdır.

Dikkatli olmak! Vejetaryen diyetlerde D vitamini ve özellikle B12 vitamini eksiklikleri ortaya çıkabilir.

B12 eksikliği potansiyeli, çocuklar ve hamile veya emziren kadınlar için özel bir endişe kaynağıdır. B12 takviyeleri veya günlük bir genel vitamin tableti önerilir.

Ne olduğunu

Farklı vejetaryen diyet türleri vardır:

- Çiğ gıda vejetaryenleri, diyetlerini çiğ sebze ve kuruyemişlere ek olarak sadece filizlenmiş fasulye ve filizlenmiş tahıllarla sınırlar. Bu en aşırdı diyet, ilave katı yağları, sıvı yağları, tuzu ve diğer tüm tatlandırıcıları içermez.
- Veganlar veya katı vejetaryenler sadece bitkiler tarafından üretilen yiyecekleri tüketirler.

Bu yiyecekler arasında sebzeler, meyveler, tahıllar, fasulye ve fıındık bulunur.

- Laktovejetaryenler, bitki bazlı yiyeceklerin yanı sıra süt ürünleri de yerler: süt, tereyağı ve peynir.
-

Lakto-ovovejetaryenler, laktovejeteryan diyetine yumurta eklerler.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Birçok insan kendi vejetaryen yaklaşımını geliştirir, aksi takdirde vegan bir diyetle balık ekler veya ara sıra süt ürünleri tüketir. Vejetaryen diyetler, onları hiç denememiş insanlara sıkıcı ve kasvetli gelebilir.

Ancak restoranlar, yemek tarifleri ve yemek kitapları, çoğu insanın lezzetli ve tatmin edici bulduğu çekici ve çeşitli yemekler sergiler. Vejetaryen yemekler artık ekonomik ihtiyacı olan veya kültürel alışkanlıklarınıyla sınırlı değil.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Meraklılar, dengeli vejeteryan beslenmenin sağlığa faydalarını vurguluyor. Denge önemli bir kavramdır. Aşırılık, sağlık ve yaşam için bir tehdit oluşturacak kadar ciddi protein eksiklikleri yaşayabilirler.

Taze sebzeler vitamin haplarından daha fazla fayda sağlar.

Protein iyi adlandırılmıştır. Yunanca "önemli" anlamına gelen bir kelimeden gelir. Protein sadece enerji sağlamak için değil, yaşamın sürdürülmesi için de gereklidir. Her hücrenin metabolik aktivitesi için gereklidir.

Tam tahıllı ürünlerin (pirinç, ekmek ve mısır ekmeği) ve baklagillerin (fasulye, bezelye ve nohut) ikie bir oranında tahılları tercih eden kombinasyonları, gerekli proteini sağlar.

Dayandığı İnançlar

İnsanların tam veya kısmi vejetaryen diyetleri benimseme kararlarını arkasında çeşitli inançlar yatmaktadır. Bazıları, et yiyen hayvanların etini parçalayan dişleri ve kısa bağırsaklarından yoksun olduğumuz için, insanoğlunun hayvan etlerinden vazgeçmesinin daha doğal olduğuna inanıyor, ancak vejetaryen memelilerle bitkileri ve tohumları öğütmek için düz ağız dişlerini ve kıvrımlı gereken uzun bağırsakları paylaşıyor. bitki besinlerini azaltır ve emer. Bazı insanlar, belki de insanları net yiyiciler olmak için evrimleşmediğine inanıyor.

Yeterli protein mi? Batılılar proteinlerini etten almaya alışkınlar. Bununla birlikte, sebzeler, tahıllar ve meyveler dahil olmak üzere bazı bitkisel ürünler de protein içerir. Dengeli bir meyve ve sebze diyeti, günlük yetişkin gereksinimlerini karşılamak için yeterli protein sağlar. Soya protein bakımından yüksektir ve soya ürünleri ayrıca LDL'yi ("kötü" kolesterol) düşürür, kan basıncını düşürür ve genellikle kansızlıkla ilişkili gece terlemelerini ve sıcak basmaları azaltabilir.

menopoz.

Hayvansal ürünlerden kaçınmaya yönelik dini, kültürel veya felsefi tercihler, Batı dünyasındaki insanları hayvansal ürünlerden uzaklaştırdı.

Bazı ları , 1850'de Amerikan Vejetaryen Derneği'ni kuranları n yaptı ğı gibi, hayvanları n katledilmesini zalim ve ahlaksız olarak görüyor. On dokuzuncu yüzyı l reformcuları da et tüketiminin ahlaksız olduğuna inanı yor ve eti "uyarı cı " olarak nitelendiriyor.

Bugün pek çoğu, daha estetik, vejetaryen bir yaşam tarzı uygulayan erken kültürlerin alı şkanlı kları na çekilmektedir. Bu tür diyetlerin ekolojik veya ekonomik gereklilik tarafı ndan dayatı lması olmasın onları n çekiciliğini azaltmaz.

Muhtemelen günümüzde sebze ağı rlı klı ve az et içeren veya hiç et içermeyen diyetlere geçen çoğu insan, bunu sağlı kları için yapı yor – kilo vermek, kolesterolü düşürmek, koroner arter hastalı ğı riskini azaltmak ve bazı kanserlerin önlenmesine yardı mcı olmak için. Bunlar zorlayıcı nedenler.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Bilimsel araştı rmalar, kolesterolü olmayan veya çok düşük olan vejetaryen diyetler ile kalp hastalı ğı , diyabet, yüksek tansiyon, obezite ve kolon kanseri riskinin azalması arası ndaki ilişkiyi belgelemiştir. Bitki bazlı gı dalar kolesterol içermez. Kolesterol sadece hayvansal ürünlerde bulunur. Katı vejetaryen diyetler kolesterol içermez, ancak yağsı z değildir.

Temel beslenme ihtiyaçları nı karşı lamak için çok az miktarda yağ gereklidir ve sebzeler ve tahı llar da dahil olmak üzere çoğu gı dada yağ bulunur. Varlı ğı değil, yağı n türü farkı yaratı r. Hayvansal ürünler, kolesterol seviyelerini artı ran doymuş yağ üretirken, çoğu sebze bulunan yağ doymamı ştı r. Doymamı ş yağlar kolesterolü düşürür.

İstisnalar, tümü doymuş yağ içeren avokado, hindistancevizi ve tropikal yağları içerir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Tam veya kısmi, dengeli bir vejetaryen diyet sağlı ğı nı z için iyidir. Taze meyve ve sebze alı mını artı rmanızı yanı sı ra hayvansal etleri ve tam yağlı süt ürünlerini kesmek bile yardı mcı olur. Vejetaryen diyetler de daha ucuzdur.

Şimdi ortalama bir Amerikalı gibi yemek yiyorsanız ve daha vejetaryen bir diyete geçmek istiyorsanız, yavaş yavaş başlayın. Eti azaltarak ve az yağlı veya yağsı z süt ürünlerine geçerek başlayın. Aynı zamanda, lif içeren sebze ve tahı lları kademeli olarak artı rın, böylece sisteminiz uyum sağlama şansı na sahip olur. Sağlı k yararları nı deneyimlemek için ne tam ne de aşırı vejetaryenlik gereklidir.

İkinci Bölüm: Diyet ve Bitkisel Çözümler

Nereden Alınır

ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından hazırlanan da dahil olmak üzere vejetaryen diyetler hakkında birçok İnternet sitesi vardır: www.nlm.nih.gov/medlineplus/vegetariandiet.html

İnternet ayrıca genel olarak beslenme ile ilgili birçok web sitesi içerir.

Kütüphanelerde, sağlıklı k-ğı da mağazaları nda, kitapçı larda ve internette çok sayıda vejetaryen yemek kitabı mevcuttur.

Üçüncü Bölüm

Zihin-Beden Terapileri

Üçüncü Bölüm Genel Bakış

14. Biyogeribildirim

15. Hipnoz ve Kendi Kendine Hipnoz 16.

İmgeleme ve Görselleştirme

17. Meditasyon

18. Plasebo Etkisi

19. Çigong

20. Tai Chi

21. Yoga

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Üçüncü Bölüme Genel Bakış

Tıbbi din ve mistik yapısı ndan çıkmaması ndan önceki yüzyıllarda kökleri, zihnin hastalığına merkezi bir rol oynadı. İnanırlı yordu. Ama üzerinde Son iki yüzyılda, bakteriler keşfedildikçe ve diğer hastalıkların nedenleri bilimsel terimlerle tanımlanmış, zihin ve beden birbirinden ayrılmıştı. Tıbbi düşünce. Bugün, bazı eski yaklaşımları nı oynadı. İnanırlı olmaktadır. Hastalıkların yönetiminde önemli bir role sahiptir.

Düşüncelerimizin ve duygularımızın fiziksel durumumuzu etkileyebileceği fikri temel bir inançtır. Erken Yunan tıbbi uygulamaları nda bulunur ve hemen hemen tüm eski şifa sistemleri ve bugün bu tür sistemlerde devam ediyor. Geleneksel Çin tıbbi ve Ayurveda tıbbi olarak onun çalışması "Endişelenme hasta ol" gibi ifadelerle deneyimlerimizin içine girdi ve "kendine kalp krizi geçireceksin." Gerçekten "kendimizi hasta edebilir miyiz?" Akıllı hastalığa neden olabilir mi yoksa tedavi edebilir mi? Kısacası, olabilir ya da hastalığı nı seyrini kötüleştiriyor ya da semptomlarını azaltıyor mu?

Modern tıp, duygusal ve zihinsel faktörleri önemsiz gibi gösterme eğilimindedir. İki ana nedenden dolayı hastalıkların nedenleri. İlk olarak, birçok akıllı temelli hastalıkların açıklaması kanıtlarla desteklenmemektedir ve kanıtlanmıştır. Yanlıştır. Psikolojik veya duygusal nedenleri buna bağlama eğilimindeydik. Tüberküloz ve diyabet gibi menşei bilinmeyen hastalıklar ortaya çıkana kadar gerçek nedenler keşfedildi.

İkincisi, mikrobiyoloji, patoloji ve moleküler biyoloji, hastalığı nı birçok fiziksel etkenini ortaya çıkarmıştır. Bu gelişmeler eski inançların yerini yeni biyokimyasal, bakteriyolojik ve genetik açıklamaları nın alması na neden oldu. Mide ülseri iyidir örnek. On yıllardır stresin neden olduğu aşırı laktik kaynaklandı. İnanırlı düşünülüyor mide asidi, çoğu ülser artı bakterinin neden olduğu bilinmektedir. Helicobacter pylori ve bunlar antibiyotiklerle tamamen ortadan kaldırılabılır. Stres veya diğer duygular mide ülseri oluşumunda rol oynamaz. Henüz Bir bakterinin neden olması na rağmen, stres hastalığı nı şiddetini etkileyebilir. Semptomlar.

Endişe ve diğer ruhsal durumlar kanser gibi hastalıklara neden olmaz, ancak ruh hali, bu kişilerin deneyimlerini ve ilerlemelerini etkileyebilir. Önemli psikosomatik özelliklere sahip hastalıklar. Örnekler şunları içerir:

kalp hastalığı, kronik ağrı, diyabet, artrit, astım, cilt sorunları ve diğer durumlar. Duygular metabolizmayı etkiler ve bu nedenle birçok hastalığı ifade edebilir ve şiddetini değiştirebilir.

Akıllı hastalığa ne sebep olur ne de onu tedavi eder, fakat onun hastalıkları etkiler. Tabii ve nasıl deneyimlenir.

Son birkaç on yılda, düşüncelerin, beklentilerin ve duyguların sağlıklı olması etkilediğini anlama çabaları, eski zihin-beden soruları, modern bilimsel yöntemler uygulandı. Bu, bazen davranışsal tıp olarak adlandırılan zihin-beden tıbbi alanıdır. Zihin-beden tıbbi programları, Amerika Birleşik Devletleri ve başka yerlerdeki en prestijli tıp merkezlerinde kurulmuştur. Araştırmacılar meditasyon, hipnoz, biofeedback ve diğer ezoterik aktiviteleri inceliyorlar. Zihin ve bedeni birbirine bağlayan kadim bilgeliğin bilimsel bilgi ve modern sağlıklı hizmetleri çerçevesinde nasıl belgelenebileceği, açıklanabileceği ve uygulanabileceği hakkında kanıtlar ararlar.

Akıllı-vücut tıbbi na ilginin erken bir kaynağı, hipertansiyonu (yüksek tansiyon) tedavi etmek için yeni ilaçlarla ilgili bir gözlem idi. Doktorlar, birçok hastanın tam tersi bir etki gösterdiğini kaydetti: Doktorun ofisine döndüklerinde kan basıncıları arttı. Doktora gitmenin getirdiği stresin, "beyaz önlük hipertansiyonu" adı verilen bir fenomen olan kan basıncını yükselmesine neden olduğu ortaya çıktı. Bu ilk kavrayışlar, stresin fizyolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalarla birlikte, zihin-beden tıbbi stresli durumlara beden ve zihnin nasıl tepki verdiğine, bu tepkilerin sağlıklı mı değil mi, nasıl etkilediğine ve eğer varsa, ne yapabileceğimize odaklanmasına yol açtı. Stresli hissettiren şeylere verdiğimiz tepkileri değiştirmek için.

Zihin-beden tıbbi değerlendirirken dört temel soru sorulur. İlk olarak, stres nedir ve hastalıkta nasıl bir rol oynar? İkincisi, zihin-beden teknikleriyle hangi bozukluklara yardımcı olunabilir? Üçüncüsü, hangi zihin-beden teknikleri mevcut ve kullanılabilir? Son olarak, zihin-beden yaklaşımı, olası tuzakları ve faydaları nelerdir?

Stres, potansiyel olarak tehdit edici bir duruma kısa süreli bir tepki olarak tanımlanır. Evrimsel kökleri, vahşi hayvanların ve insan varlığına yönelik diğer ciddi tehditlerin ani ve güçlü tepkiler talep ettiği zamana kadar uzanır. Bir tehditle veya algılanan bir tehditle karşı karşıya kaldığında, otonom sinir sistemi (bilinçli kontrolümüz dışındaki sinir sistemi), bütün bir organı harekete geçirerek, vücudu tehditten kaçmak veya yüzleşmek için uyarır ve hazır eder. Bu organlar kan dolaşımına adrenalin ve diğer hormonları salgılar. Bu reaksiyon

"savaş ya da kaç tepkisi" olarak bilinir.

Sorun, bazen yanlış bile olsa stresli olarak algılanabilir. Gerçekten mi? Olaylara maruz kaldığınız mı zihinde başlar. Birçok araştırmacı, kronik stres algısının, zayıflamış bir bağışıklık sistemi veya mevcut bilinen veya bilinmeyen bir durumla ilişkili semptomların şiddetlenmesi gibi olumsuz fizyolojik sonuçlara neden olduğuna inanmaktadır. Kronik stresle, savaş ya da kaç tepkisinin neden olduğu hormonal ve fizyolojik değişiklikler sıkılaşır ve uzar, bu da hastalığınızın daha kolay ortaya çıkabileceği bir ortam yaratır.

Stresin değerlendirilmesi ile ilgili iki ana bulmaca vardır. İlk olarak, hayatın talihsizlikleri, küçük küslüklerden sevilen birinin ölümü gibi büyük trajedilere kadar, stresin bariz nedenleridir. Ancak araştırmacıları, evlilik, daha iyi bir işe geçiş, yeni bir bebek gibi görünüşte olumlu olayların da stres kaynağı olarak hareket edebileceğini gösteriyor. Gerçekten de, değişim sürecinin kendisi strese neden oluyor gibi görünüyor. İkincisi, stres algısının, mizaç ve genetik yatkınlığa bağlı olarak bir kişiden diğerine önemli ölçüde değişir. Bazıları, diğer insanlarda ciddi duygusal sorunlara veya irade felcine neden olan durumlarda başarılı olur.

Hayatın trajedileri kadar önemli olumlu olaylar da stres kaynağı olabilir. Ancak stres yaratan şey, bakanın gözünde yatmaktadır: Bazı insanlar, diğerlerinde ciddi duygusal sıkıntıya neden olan durumlardan enerji alırlar.

Yüzeyde stresin hastalığa yol açması veya yol açması mantıklı görünebilir ve bu fikir folklorumuzda bir yer bulmuştur. Fakat stresin veya duygularının hastalığa yol açması da, en azından semptomlarını şiddetlendirmede veya artırmada rol oynamadığına dair kanıt nedir?

Kanser ve kalp hastalığı önde gelen iki ölüm nedenidir. Stresin kanserin gelişmesinde veya ilerlemesinde rol oynadığı fikrini destekleyen çok az kanıt var. Sigara içme, obezite ve hareketsizlik gibi genetik, çevresel ve yaşam tarzı davranışları baskındır. Kanserli insanlar gerekli tedavilerden kaçınacak kadar depresyona girdiğinde, bu zihinsel durum dolaylı olarak hastalığının seyrini etkileyebilir.

Stres, altta yatan kalp hastalığının öne çıkarmada önemli bir faktör gibi görünmektedir. Kronik ağrı, diyabet, astım ve cilt bozuklukları gibi önemli psikosomatik özelliklere sahip birçok durumun semptomlarını stresle daha da kötüleşmesi muhtemeldir.

Bir dizi bilimsel çalışmada, duygusal faktörlerin katkıda bulunduğunu göstermektedir. var olan, altta yatan hastalığının daha teşhis edilmeden önce ifade edilmesi ve algılanması. Duygusal veya fiziksel stres kalp atış hızını artırır, kan basıncını yükseltir ve stres hormonlarını salgılamasına neden olur. Tüm bunlar kalp için daha büyük bir iş yükü oluşturur ve kalp hastalığı olduğunu bilmeyen kişilerde bile kalp krizine neden olabilir. Kürek kar vardır

olay yerinde ölümlere neden oldu, ancak kardiyak olaya neden olan kar veya kürek değil, altta yatan, daha önce tespit edilmemiş kalp hastalığıydı. Aşırı duygusal stresin benzer sonuçları olabilir.

Zihin-beden yaklaşımları çok yardımcı olabilir. Zihin-beden teknikleri algılanan stres, depresyon, kaygı ve diğer kronik olumsuz tepkileri azaltabilirse, ciddi hastalıkları n kötüleşmesi önenebilir. Ve ciddi endişe veya depresyondan muzdarip olanlar için yaşam kalitesi büyük ölçüde iyileşir.

Teorik olarak, stresin etkilerini hafifletebilecek veya önleyebilecek herhangi bir yöntem sağlıklı mı zı iyileştirmelidir. Zihin-beden yaklaşımları nelerdir ve bu hedefe ulaşabilirler mi? Baskın yaklaşımlar, meditasyon ve biofeedback gibi aktiviteler yoluyla zihni veya yoga ve egzersiz gibi programlar aracılığıyla bedeni eğitme çabaları nı içerir.

Bu Kısmındaki bölümler önceki çabalarla ilgilidir.

Zihin-beden yaklaşımları nı n iki ortak özelliği vardı r: bunlar uygulama ve disiplini içeren sistematik yöntemlerdir; ve fizyolojik etkileri belgelenmiştir ve kişinin stresi yönetme yeteneğini arttı rdığı bilinmektedir. Biofeedback, kalp hızı zı , kas gerginliği, nabız ve solunum hızı zı gibi işlevleri izlemek için bir makinenin kullanılması nı içerir. Üretilen değişiklikleri görerek bu vücut fonksiyonları nı bilinçli olarak değiştirmeye çalışarak, fizyolojik aktiviteyi bir dereceye kadar düzenlemeyi öğrenebilir. Hipnoz, imgelem ve antik Çin ve Hindistan'dan gelen hediyeler gibi bu Bölümde tartışılan diğer zihin-beden teknikleri aynı amaca ulaşır - gevşeme - ancak ekipman kullanmadan.

Meditasyon başka bir anahtar yaklaşımdır. Belirli bir süre boyunca bir nesneye veya zihinsel bir resme dikkati odaklamayı içerir. Gevşeme tepkisinin keşfine ve analizine dayanan zihin-beden tıbbı araştırması nı n temelidir. Araştırmacılar, on beş ila yirmi dakikalık kısa süreli hareketsiz oturma ve her nefeste bir kelime veya ses okurken nefes almaya konsantre olmanın kan basıncı nı düşürdüğünü, kalp atış hızı zı nı düşürdüğünü ve galvanik cilt tepkisini (stres ölçüsü) azalttığı nı buldular.

Meditasyon, dünyanı n başlı ca dinlerinin ve qigong, tai chi ve yoga dahil neredeyse tüm eski şifa sistemlerinin ayrı lmaz bir bileşenidir. İyi sağlığı ya yönelik erken yaklaşımları n arkası ndaki orijinal kavramlar, insan fizyolojisi ve hastalığı na ilişkin bilimsel anlayışla nadiren tutarlıdır. Bununla birlikte, nası l ve neden işe yaradığı na dair fikirler yanlış olsa bile, bir terapinin etkili olması mümkündür. Örneğin, tai chi dengeyi geliştirir ve rahatlama sağlar. Bu, inanıldığı gibi "qi" adı verilen bir yaşam gücünün dolaşımını iyileştirme yeteneğinden dolayı olmayabilir, ancak bu onun etkinliğini azaltmaz.

Akıllı-beden tezi, hastalığın çekici bir açıklamasıdır. Hastalar ve hepimiz bir kontrol duygusu veya başkalarını hastalardan alıntı yapması na izin verme hastalıkları nı nedeni olarak davranışlarıdır. Kronik olumsuz duygular bazı hastalıkları alevlenmesinde rol oynuyor gibi görünse de, öyle değildir. her zaman önemli bir rol oynar ve altta yatan işlev bozukluğu ya da bozukluk Zaten yerinde. Kanser, şizofreni gibi birçok akıl hastalığı ve Karakter kusurları olduğu düşünülen bazı madde kötüye kullanımı biçimleri artı karmaşık genetik kusurlar ve dengesizlikler ile bağlantılıdır. beyin kimyası nda.

Akıllı yürütme veya araştırma, bir kişi arasında genel bir ilişki gösterdiğinde, hastalık ve zihin-beden sağlığı nı bir ölçüsü olarak kabul edilmesi, belirli bir hastanın hastalığı na uygunsuz veya yetersiz tutum veya davranışlardan kaynaklandığı anlamı na gelmez. stres. Zihin-beden terapileri stresi etkili bir şekilde azaltır ve kaliteyi artırır hayatı n. Ayrıca, zihin-beden yaklaşımları tipik olarak düşük maliyetlidir, kendi kendine uygulanır ve olumsuz yan etkileri yoktur.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

14

biyolojik geri bildirim

Kırk yıl önce Batı dünyası, bir süredir bilinen bir şeyi keşfetti. Doğu'da bin yılı kendi fizyolojik durumları nı tanımlayabilen insanlar cilt sıcaklığındaki değişiklikler, kan basıncı ve beyin dalgası aktivitesi gibi tepkiler de bu tepkileri kontrol etmeyi öğrenebilir. Kontrol ve Fizyolojik aktiviteyi değiştirmek zihinsel çabayla mümkündür, bazen düzenlenmiş nefes alma veya değişen duruş gibi fiziksel aktivite ile birlikte. Akıllı-beden süreçlerinin mekanizmaları nı gösteren teknoloji onları görünür veya sesli hale getirmek - böylece dahili bilgi hakkı nda geri bildirim sağlamak olaylar — bazı insanlar için bunu kolaylaştırabilir.

Bazı fizyolojik aktiviteleri kontrol etmek için inanılmaz insan yeteneğinin modern farkındalığı ve buna ek olarak giderek daha karmaşık cihazları n geliştirilmesi. Bedensel aktiviteyi ölçmek ve kaydetmek, artan bilimsel ve kamusal faiz. Biofeedback ("yaşam" anlamına gelen bio) heyecan verici yeni bir deneyim olarak görülmeye başlandı . tedavi aracı . Biofeedback tekniğinin uygulamaları , çeşitli fiziksel sorunları ele almak için sürekli olarak geliştirilmiştir.

Ne olduğunu

Biofeedback, görsel veya işitsel kas ve otonom sinir sistemi aktivitesi belirtileri sağlamak için izleme ekipmanı kullanan bir zihin-beden sürecidir.

Bu dahili değişiklikler bilgisayar ekranları nda görüntülenebilir veya bilgi

Fizyolojik olarak perdede değişen seslerle bunlar hakkında bilgi verilebilir.

Değişiklikler meydana gelir. Kas gerginliğini, cilt sıcaklığını , terlemeyi, nabız hızını ve solunumu ölçen cihaz okumaları , hastaları n

davranışları ndan veya düşünce süreçlerinden kaynaklanan değişiklikler. Zamanla, hastalar hedeflenen fizyolojik aktiviteyi değiştirmeyi öğrenebilir. En yaygın beş

biofeedback türleri elektromiyografik, termal, elektrodermal, parmak darbesi ve solunumdur.

Elektromiyografi (EMG) kas gerginliğini ölçer ve tedavi etmek için kullanılır. kas sertliği, kronik kas ağrısı ve inkontinans. için de uygulanır yaralı kasları n fiziksel rehabilitasyonu.

Termal biofeedback, kan akışı değişikliği indeksi sağlayan cildin sıcaklığını ölçer. Hipertansiyonu, migreni rahatlatılabilir baş ağrıları, anksiyete ve Raynaud hastalığı (bir dolaşım rahatsızlığı) parmaklar ve ayak parmakları anormal derecede soğuk).

Elektrodermal aktivite (EDA), terlemede meydana gelen değişiklikleri ölçer. aksi halde algılanamayacak kadar küçük. Elektrodermal geribildirim genellikle kaygıyı tedavi et.

Parmak nabız geri bildirimi, hem nabız hızını hem de kan miktarını ölçer. her nabız. Hipertansiyon ve anksiyetenin yanı sıra kardiyak aritmiler de olabilir. parmak nabız ölçümleri ile kontrol edilir.

Solunum geri beslemesinde, elektronik monitörler hastanın solunumunun hızını, hacmini ve ritmini ölçer ve hastanın nefes alıp almadığını belirler. kişi göğüs veya karın solunumu kullanıyor. Bu solunum ölçümleri hiperventilasyon, astım ve anksiyete sorunlarını hafifletmeye yardımcı olabilir. Nefes kontrolünü öğrenmek, genel olarak gelişmiş rahatlamaya katkıda bulunabilir.

Biofeedback veya Meditasyon?

Biofeedback, kalp hızı gibi vücut fonksiyonlarını göstermek için bilgisayarları kullanan nispeten modern bir zihin-beden tekniğidir. Bu aktivitelerin izlenmesi, nası l ve neden değiştiklerini gözlemlemek ve sonunda onları kontrol etmek.

İstemsiz veya otonomik fizyolojik işlevler olarak kabul edilenler üzerinde kontrol kazanma yeteneği biofeedback'te belgelenmiştir.

1970'lerde yapılan çalışmalar. Ancak eski çağlardan beri yoga uygulayıcıları ve Zen Budizmi, meditasyonu kullanarak benzer bir kontrol elde etti. modern izleme ekipmanının faydaları.

Meditasyon (Bölüm 17) sessizce dinlenmeyi ve zihinsel derin bir rahatlama ve odaklanmış konsantrasyon durumu elde etmek için egzersizler. Yoga ve meditasyonla ilgili elektroensefalogram (EEG) çalışmaları, uygulayıcıları beyin dalgası aktivitesinde değişiklikler üretme yeteneklerini gösterdi.

Araştırmalar gösteriyor ki, sadece meditasyon ve konsantrasyon ile insanlar kan basıncını, kalp atışını ve solunumunu düşürebilir, oksijen tüketimini ve kan laktat seviyelerini azaltabilir ve diğer iç aktivitelerini değiştirebilir.

Tipik bir biyolojik geri bildirim oturumunda, bir izlemeden çıkan elektrotlar makine gibi vücudun izlenecek kısmına takılır.

kaslar, baş, eller, parmaklar veya ayaklar. İzleme cihazı , kişinin vücudundaki elektrot temas noktaları nda tespit edilen aktiviteyi yansı tan değişken perdeli bir ton veya bir bilgisayar ekranı görüntüsü üretir.

Bir biofeedback terapisti, hastayı fiziksel ve zihinsel egzersizler yoluyla yönlendirirken bu sinyallerin yorumlanması na yardımcı olur. Monitör okumaları ndaki değişiklikler, ölçülen vücut fonksiyonunda istenen ilgili değişikliğin meydana geldiğini gösterir.

Eğitimli terapistler, insanları n bedenleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaları na yardımcı olmak için tasarlanmış zihinsel veya fiziksel egzersizler önerir. Hastalar, fizyolojik değişiklikler hakkında geri bildirim sağlayan ve kişinin kalp atış hızını , cilt sıcaklığı nı veya hedeflenen başka bir durumu değiştirmesine yardımcı olan izleme ekipmanını gözlemler. Bu işlem, ağrı yı azaltmak veya diğer rahatsız edici semptomları değiştirmek gibi istenen sonucu elde etmek için gerektiği kadar tekrarlanır. Hasta düşünce, nefes alma, duruş ve kas gerginliğindeki değişiklikleri istenen sonuçlarla birleştirmeyi öğrenir. Batılı ları n sadece on yıllar önce imkansız olduğunu düşündükleri şekillerde bedeni kontrol eden zihnin bir vakası haline geliyor.

Uygulayıcı ları n Söyledikleri

Biofeedback terapileri, stres, idrar kaçırma, uyku bozuklukları , Raynaud hastalığı , migren baş ağrısı , hipertansiyon, bağımlılıklar, vasküler bozukluklar ve diğerleri dahil olmak üzere çok çeşitli semptom ve sorunları tedavi etmek için geliştirilmiştir. Prosedür, zihni biyolojik bir işleve odaklamayı ve istenen değişikliği zihinsel olarak görselleştirmeyi veya hayal etmeyi içerir. Bu, kişinin ellerinin sıcaklığı nı ısıtmak, baş ağrı larını gidermek için kan damarlarını sıkıştırmak veya belirli bir rahatsızlığı gidermeye yardımcı olmak için diğer fizyolojik olayları tetiklemek olabilir. Uygulayıcılara göre, biyolojik geri besleme, belirli vücut bölümleri ve işlevleri hakkında daha fazla farkındalık yaratır.

Eğitimle birlikte fizyolojik fonksiyonları n farkındalığı nı n artması hastanın bu fonksiyonları düzenlemesini sağlar.

Biofeedback, birçok tıbbi sorunu çözmek için mantıklı bir yaklaşımdır. Hastalar uygun şekilde eğitildiklerinde semptomları hafifletebilir veya ortadan kaldırılabılır, çaresizlik duygularını sağlıklı üzerinde yenilenmiş bir kontrol duygusuyla değiştirebilir ve kendi sağlığını bakıma maliyetlerini azaltabilirler.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

İç olaylar hakkında geri bildirim sağlamak için izleme cihazlarını kullanılması nın birçok insan için faydalı olduğu açıktır. Biofeedback'in alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı ve anksiyete tedavisinde etkili olduğuna dair güçlü kanıtlar var. Bu olabilir

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

birçok hastalıkla ilişkili fiziksel gerilimi azaltır ve yüksek tansiyon ve kronik ağrıyı kontrol etmeye yardımcı olur.

İyi kontrollü çalışmalar, Raynaud hastalığı'nı tedavisinde biofeedback'in olumlu etkilerini bildirmektedir. Biofeedback ayrıca insanların mesane kaslarını daha etkili kontrolünü geliştirerek üriner inkontinansı üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Bir kaza veya ameliyattan sonra vücut kaslarını yeniden eğitilmesine yardımcı olabilir ve onarılamaz şekilde hasar görmüş kasların işlevini devralmak için yeni kasların eğitilmesine yardımcı olabilir.

Herkes biyolojik geri bildirimle ilgili duymaz veya ekipman kullanımı konusunda rahat değildir. Araştırmacılar, baş ağrısını hafifletmek için biofeedback kullananların en az yarısını n %50 ile %80 iyileşme sağladığını söylüyor. Bununla birlikte, geri bildirim olmadan gevşeme ile tedavi edildiğinde hastaların yaklaşık olarak aynı oranını iyileşme gösterdiği belirtilmelidir. Biofeedback, bazı kişilerde migren baş ağrıları önlemek ve azaltmak için de yararlıdır. Klinisyenler, kimin fayda sağlayacağını ve kimin etmeyeceğini doğru bir şekilde tahmin edemediğinden, migren baş ağrıları için birincil bir biyolojik geri bildirim tedavisi olarak elasıtanın etkinliği hakkında hala sorular var.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Biofeedback'in birincil amacı gevşemeyi teşvik etmektir. Kişi kendini rahatlamış hissedebilse de, biofeedback ölçüm cihazları aksini gösterebilir. Otonom sinir sisteminin işlevlerini ölçme ve raporlama yeteneği nedeniyle, bazı insanlar için yoga, Zen Budizm veya basit meditasyondan daha yararlı olabilir. Burada belirtilen problemler için denemeye değer, risksiz, invaziv olmayan bir prosedürdür.

Nereden Alınır

Birçok biofeedback terapisti psikolog olarak eğitilmiştir. Biofeedback Certification International Alliance (BCIA), daha önce Amerika Biofeedback Sertifikasyon Enstitüsü, teknikte uygun şekilde eğitilmiş terapistleri tanımlar. Web siteleri, <http://www.resourcenter.net/Scripts/4Disapi6.dll/4DCGI/resctr/search.html>, bir BCIA Board Certified Practitioner dizini içerir. Sorular şu adrese gönderilebilir: info@bcia.org.

Birçok biofeedback uzmanı belirli problemlerde uzmanlaşmıştır. Bireysel ihtiyaçlarınızı karşılamaya en iyi hazır görünen ve yanınızda kendinizi rahat hissettiğiniz birini bulun. Sizinle benzer rahatsızlıkları veya sağlık sorunları olan hastaları tedavi etmede başarılı olan birini arayın. Süreçle ilgili sorular sorun. İyi bir terapist, prosedürü, faydalarını ve olası zayıflıkları tereddüt etmeden isteyerek anlatacaktır.

Hipnoz ve Kendi Kendine Hipnoz

Diğer alternatif terapiler gibi, hipnoz da kayıtlı tarihin ilk dönemlerinden beri şu ya da bu biçimde var olmuştur ve erken alternatif terapiler gibi genellikle sihir ve dine bağlıydı. Hipnotik durumlar tipik olarak ilahiler yoluyla, bazen de halüsinojenik ilaçlarla birlikte indüklendiğinde, hipnoz Kızılderili şifa törenlerinin önemli bir bileşenydi.

Modern tıbbi hipnoz, Viyanalı doktor Franz Mesmer ile ortaya çıkmıştır. Mesmer, insan vücudunun "hayvan manyetizması" içerdiğine ve manyetik kuvvetlerdeki dengesizliklerin hastalığı'nı nedeni olduğuna inanıyordu. Mesmerizm olarak adlandırılan bu terapi, hastayı rahatlatmak ve hastanın manyetik kuvvetlerinde dengeyi yeniden sağlamak için sakin jestlerin ve yatıştırıcı sözlerin kullanılması içeriyordu. Büyücülük uzun süreli bir destek bulamasa da, tıbbi tedavide değişmiş bir farkındalık halinin kullanılması fikri giderek daha geniş bir kabul gördü.

Kendi kendine hipnoz kolayca öğretilir. Genellikle kanser ve diğer hastalar için tamamlayıcı bir tedavi olarak kullanılır. Kendi kendine hipnoz, herkesin her zaman - uykusuzluk, ağrı veya stresli koşullar altında - kullanmak için bir araç olarak kullanılabileceği bir tekniktir.

Kimler Hipnotize Edilebilir?

Genel nüfusun yaklaşık %90'ı bir dereceye kadar hipnotize edilebilir.

Başarı, kişinin hipnoz fikrine olan istekliliğine ve açıklığına bağlıdır. Çocuklar yetişkinlere göre daha kolay hipnotize edilebilir görünürler, çünkü öncelikle hayal gücünü kullanmak onlar için kolay ve doğal bir şekilde gelir ve yaratıcı ve güvenilir olma eğilimi gösterirler. Çoğu insan kendi kendine hipnozu çabucak öğrenebilir. "Hipnoz" kelimesi burada "kendi kendine hipnoz" anlamında da kullanılmaktadır.

Ne olduğunu

Hipnoz/kendi kendine hipnoz, odaklanmış dikkat veya değişmiş bilinç halidir, dikkat dağıtıcıları engelendiği, bir kişinin belirli bir konu, hafıza, duyum veya problem üzerinde yoğun bir şekilde konsantre olması na izin veren dinlendirici bir uyanıklıktır. Hipnoz, cerrahi ve dişçilik prosedürleri sırasında anestezi ajanları yerine veya yardımcı olarak kullanılabilir. Alerji veya başka bir durum anesteziyi yasakladığında özellikle yararlıdır. Ayrıca stres, ağrı ve kaygıyı azaltmak, çocuklarda altınlıslatma veya sigara içme gibi istenmeyen alışkanlıkların giderilmesine yardımcı olmak için kullanılır.

Hipnoz kendi başına tıbbi bir prosedür olarak kabul edilmez. Hastalığı tedavi edemez ve buna güvenilmemelidir. Aksine, en yaygın tıbbi bakımla bağlantılı olarak kullanılır ve bu kapasitede giderek artan bir kabul ve uygulama elde etmiştir. Birçok kanser hastası bu tekniği öğrenir ve bedeni ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olmak için gerektiğinde uygular. Memorial Sloan-Kettering'deki Bütünleştirici Tıp bölümü, hastaların tekniği öğrendiği bir kendi kendine hipnoz CD'si hazırladı. Başka kaynaklardan da temin edebileceğiniz birçok CD var.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Destekçiler, en azından, hipnoz artan bir rahatlama durumu getirdiğini söylüyorlar. Etkinliği hakkındaki iddialar oradan genişler. Uyuşturucu, alkol ve tütün bağımlılığı da dahil olmak üzere bazı bağımlılıklar için bir çare olarak hizmet edebilir. Bazı insanların diyetlerini sürdürmesine, stresi hafifletmesine ve kaygıyı azaltmasına yardımcı olur. Çeşitli zihinsel öneri türlerine yanıttan veriyor gibi görünen kronik migrenleri, artriti ve hatta siğilleri etkili bir şekilde rahatlatılabilir veya ortadan kaldırılabilir.

Farklı koşullar altında başarıyla kullanılan hipnoz analjezisinin belgelenmiş örnekleri vardır. Örneğin, farmakolojik anesteziye alerjisi olan on beş yaşında bir kız çocuğu, tek analjezik olarak hipnoz ile başarılı bir kalp ameliyatını tamamladı. Ameliyat sırasında veya sonrasında bir aspirine ihtiyaç duymadan dört saatlik prosedür sırasında bilinçli kalması sağlandı.

Hipnozla ilgilenenler, hipnoz ölçülebilir fizyolojik etkileri olduğunu açıklıyor. Hipnotik telkin, analjezik işlevlerinin ötesinde, kalp atışını ve kan basıncını sabitlediği, kasları gevşettiği ve ameliyat sırasında kanamayı azalttığı bilinmektedir. Bu kapasitede hipnoz kullananlar, farmakolojik anestezi kullanan hastalara göre daha az postoperatif ağrı ve daha hızlı iyileşme süreleri bildirmektedir.

Ameliyat sırasında hipnoz kullanımı nın savunucuları, hipnoz ağrı giderici etkilerinin hipnotik transtansiyon sonrasında süresiz olarak devam ettiğini iddia ederler.

Sonuç olarak, hipnozun genellikle kanser ve artrit gibi kronik hastalılarla ilişkili kalıcı ağrıyı kontrol etmede uygun ve etkili olması gerektiğini savunuyorlar.

Herkes hipnotize edilemez. Kendi kendine hipnoz öğrenebilen veya öğrenmek isteyenler için önemli faydaları vardır. Örneğin, çeşitli problemler üzerinde kontrol sağlamak için, hastalar ağrı veya strese kurtulma ihtiyacı hissettiklerinde hipnoz kendileri tarafından indüklenebilir. Bu, onların narkotik bağımlılığından ve narkotik ilaçları'nın uzun vadeli masraflarından ve fiziksel komplikasyonlarından kaçınmalarına ve birey istediği zaman kendi acısını veya stresini kontrol etmelerine yardımcı olabilir.

Kontrol: Hipnozda kontrolü sağlayan kişidir, uygulayıcı veya doktor değil.

Dayandığı İnançlar

Hipnozla ilgili sıkça dile getirilen bir endişe, kontrolün teslim edilmesini içermesi ve özneyi hipnotistin telkinlerine karşı duyarlı hale getirmesidir.

Ama tam tersi doğrudur. Özne tarafından kontrol, hipnozun en temel temelidir. Hipnozun amacı, öznenin davranış, duygular veya fizyolojik süreçler üzerinde kontrol sağlamasıdır. Aslında, kendi kendine hipnozla, kişi gerektiğinde tekniği kullanabilir.

Hipnozun arkasındaki öz kontrol, insanların rahatlamasına ve telkinlere açık olması'na yardımcı olur. Gevşeme veya ağrı kesici veya istenen başka bir sonucu sağlamaya yönelik öneri, hastadan veya bir uygulayıcıdan gelebilir. İnsanlar kendilerini derin bir rahatlama ve odaklanma ve dikkat durumuna sokarak, ağrıyı veya bedensel işlevleri kontrol etmeyi veya uçuş korkusu gibi duruma özgü endişeleri azaltmayı öğrenirler. Uçmaktan korkan insanlar kendilerini hipnotize edebilir ve uçuşta olmakla ilgili algılarını ve tutumlarını yeniden değerlendirebilirler. Uçağı bir korku kabı olarak değil, kendilerinin bir uzantısı olarak görebilirlerdi.

Sigara içenler ve aşırı yiyenler, daha sağlıklı tutumlar benimsemek için hipnotik konsantrasyonu kullanabilirler. Hipnotik telkinler, sigarayı bırakmayı veya aşırı yemeyi, vücudun zevkinden mahrum bırakmaktan ziyade, vücuda bir iyilik veya hediye olarak görmeyi içerebilir. Bilinçli zihni susturarak, bilinçaltı öneriye daha açık hale gelir. Hipnoz gücü, genç hemofili hastalarını kanamalarını kontrol etmek için hipnoz kullanmayı öğrenmeleri gerçeğiyle daha da kanıtlanmıştır.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Hipnoz birkaç yüzyıldır kullanılmıştır. İçin, aptallık ve alay zamanlarına ve kabullenme zamanlarına katlandı. Bugün sarkaç sallanıyor.

daha geniş bir kabule doğru, çünkü sağlam araştırmalar artık hem çocuklar hem de yetişkinler için hipnozun etkililiğini ve faydasını belgeliyor. Bu tür çalışmalarla bir örnek, Stanford Üniversitesi'nin elektriksel tepki beyin dalgalarıyla göstermesidir. Hipnotize edilmiş denekler, uyarana ilgili görüşlerinin engellendiğini hayal ederek, beyin görsel bir işarete verdiği elektriksel tepkiyi bastırmayı başardılar. Daha önce, bu tür bir tepkinin istemsiz olduğu varsayılmıştı.

Çalışmadaki hipnotize edilmiş denekler ayrıca cilt sıcaklıklarını ve kan akışını kontrol edebildiler.

Dünya çapında tıp literatüründe yayınlanan tüm tıbbi makalelerin ABD hükümetinin derlemesi olan PubMed'de, hipnoz ve ağrı ile ilgili makaleler için 787 klinik çalışma veya meta-analiz dahil 1.400 alıntı vardı. Metodolojik olarak sağlam klinik araştırmaları n kırk tanesi kanserle ilgiliydi. Bu araştırmaları n neredeyse tamamı, hipnozun veya kendi kendine hipnozun ağrıyı, kaygıyı ve diğer sorunları azalttığı bulundu. Birçoğu genellikle doktorlar tarafından okunan standart dergilerde görünse de, bu makalelerin bazıları nı n yayımlandığı bir Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi vardı.

Örneğin Stanford Üniversitesi'nde yürütülen araştırma, lösemi tedavisi gören çocuklarda ağrıyı azaltmada hipnozun değerini değerlendirdi. Kemik iliği aspirasyonu, lokal bir anestezi enjeksiyonunu takiben deriden ve kemiğin merkezine büyük bir iğnenin sokulduğu bir prosedürdür. Genellikle kalça kemiği kullanılır. Ekli bir şırınga, mikroskopik analiz için kemik iliğini çeker. Araştırmacılar, hipnozun çocukların işlem sırasındaki ağrıları nı %30'a kadar azalttığı bulundu.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Hipnoz, fiziksel, duygusal veya bağımlılık yapan rahatsızlıklar için her derde deva değildir. Örneğin, sigarayı veya içkiyi bırakmak için bedeni ve zihni yeniden programlayamaz. Ciddi hastalıkları tedavi edemez ve asla geleneksel, ana akım tıbbi alternatif olarak kullanılamaz. Psikoz, organik psikiyatrik durumlar veya antisosyal davranışların tedavisi için önerilmez.

Hipnozun önemli ve anlamlı belgelenmiş faydaları vardı. Genellikle derin bir rahatlama durumu üretir. Dikkati acı dahil olumsuz uyarılardan uzaklaştırabilir ve bilinçaltısını telkinlere karşı alıncı haline getirir. Bu da nabız hızını düşmesi, ısıyı düşmesi veya artması ve vücudun belirli bölgelerine kan akışını azalması gibi fizyolojik değişikliklere neden olabilir. Hipnoz ayrıca bağımlılık, kaygı, depresyon, ağrı ve fobilere karşı da faydalıdır.

Nereden Alınır

Çeşitli kuruluşlar ve web siteleri hipnoz hakkında bilgi sağlar. Bunlar arasında Amerikan Klinik Hipnoz Derneği, <http://www.asch.net/genpubinfo.htm>. Uluslararası Hipnoz Federasyonu, Amerikan Psikoterapi ve Tıbbi Hipnoz Derneği, Amerikan Klinik Hipnoz Derneği ve diğerleri. Hepsi internette bulunabilir.

Ayrıca, ruh sağlığı veya tıp alanında resmi olarak eğitim görmemiş ve dolayısıyla lisans almaya uygun olmayan üyeleri bir ücret karşılığında kabul eden sahte "Kurulları" olan profesyonel olmayan kuruluşlar da vardır. Bakımdan önce bir hipnoterapistin veya herhangi bir terapistin kimlik bilgilerini kontrol etmek önemlidir.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Görüntü ve Görselleştirme

Yerde yatı yorsunuz ya da bir kanepede dinleniyorsunuz, gözleriniz kapalı , derin nefes alı yorsunuz. Yatı ştı rı cı bir ses başlar: "Kendinizi sakın bir denizde hiç çaba harcamadan yüzerken hayal edin. Suyu sı rtı nı zda ve bacakları nı zda, güneşi yüzünüzde ve göğsünüzde hissediyorsunuz. Uzaktaki kı yı da dalgaları n hafif vuruşunu duyuyorsun."

Az önce hayal gücümüzü, hafı zı ve duyuları mı zı harekete geçirebilecek bir hayal gücü egzersizi, bir teknik, bir teknikten geçtiniz, hepsi rahatlamayı teşvik etmek ve yaşam ve sağlı k üzerindeki kontrolü geliştirmek için.

Kökleri ası rlı k tekniklere dayanan imgelem, zihnimizin bağı şı klı k sistemi gibi vücudumuzun görünmeyen süreçlerini etkileyebileceği fikrine dayanı r. Diğer birçok "alternatif" şı fa biçimi gibi, imgeleme de zihin ve beden arası nda bazı ları ne kanı tlanmı ş ne de gerçek olan doğrudan ve güçlü bağlantı ları n varsayı mı na dayanı r. Büyük İngiliz şair John Milton, insan zihninin "cehennemden bir cennet yaratabileceğini" yazdı . . . " İmgeleme ve görselleştirmenin dokunmaya çalı ştı ğı işte bu güçtür.

Ne olduğunu

İmgeleme, zihinsel resimlerin merkezi bir rol oynadı ğı terapötik bir süreçtir. Hayal gücü ve hafı za, sizin veya bir rehberin tasavvur etmek istediği görüntüleri zihinsel olarak tatmak, koklamak, görmek ve duymak için kullanı lı r. Görüntüler, Tibetli keşişlerin Buda'nı n hastalı kları nı iyileştirdiğini hayal ederek Buda heykelleri üzerinde meditasyon yaptı kları en azı ndan on üçüncü yüzyı ldan beri tı bbi amaçlar için kullanı lmı ştı . Bazı görüntü savunucuları , tekniğin eski Yunanlı lar, Romalı lar ve Babilliler tarafı ndan da uygulandı ğı na inanı yor.

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

Yaygın görüntü alıştırıcı rmaları, avuç içi ve kılavuzlu görüntüleri içerir. Avuç içinde, avuçları nı zı kapalı gözlerinizin üzerine koyarsanız. Zihninizin görüş alanı nı n önce kılavuzlu gibi stres ve gerginlikle ilişkilendirdiğiniz bir renge, sonra da sakinlik ve rahatlama ile ilişkilendirdiğiniz bir renge döndüğünü hayal ediyorsunuz. Derin mavi, birçoğunun sakinleştirici bulduğu bir renk örneğidir.

Sakinleştirici hissettiren renklerin görselleştirilmesinin rahatlamayı teşvik ettiği düşünülmektedir.

"Zihin kendi yeridir ve kendi içinde cehennemden cenneti, cennetten cehenneme çevirebilir."

John Milton, Kayıp Cennet, 1667.

Güdümlü imgeleme olarak bilinen başka bir alıştırma, insanlar ulaşmak istedikleri bir hedefi görselleştirir ve daha sonra bu hedefe ulaştığını hayal ederler. Kılavuzlu görüntüler tıpla sınırlı değildir. Sporcular, bir performans zihinsel olarak prova etmenin gerçek yarışması rasında başarı şansını artırdığını inanarak bunu sıkı kılavuzlu kullanırlar. Örneğin, bir beyzbol oyuncusu sopanın başında durduğunu, bir atış aldığı ve bir vuruş yaptığı hayal edebilir. Bir jimnastikçi, mindere ayak bile basmadan karmaşık bir yer egzersizi rutininden geçtiğini hayal edebilir.

Tıpta sıkı kılavuzlu kullanılan rehberli görüntülere bir örnek, Simonton yöntemidir. 1970'lerin başında radyasyon onkoloğu O. Carl Simonton ve eşi Stephanie Matthews-Simonton tarafından geliştirilen Simonton yöntemi, kanser hastaları nın vücutla savaşan tümör hücrelerinin bir dizi görüntüsünü hayal etmelerini içeriyor. Muhtemelen popüler video oyunundan kaynaklanan yaygın bir alıştırma, bağırsıklık sistemi hücrelerini Pac-Men'in kanser hücrelerini yutup yok etmesi olarak resmetmek. Simonton'ların yöntemlerini, ana akım kanser tedavisinin yerine değil, birlikte kullanılabilecek tamamlayıcı bir terapi olarak geliştirdiklerini belirtmek önemlidir. Yayınları, hastalara geleneksel tedaviye devam etmelerini tavsiye ediyor.

İmgeleme egzersizleri, kişi tarafından tek başına veya teknikler konusunda eğitilmiş bir sağlıklı uzman tarafından uygulanabilir. Bir terapistle yapılan çoğu görüntü seansı yirmi ila otuz dakika sürer. Kendi kendine rehberli oturumlarda, insanlar genellikle bir kitaptan veya CD'den gelen talimatları takip eder.

Uygulayıcıların Söyledikleri

İmgeleme, meditasyon ve hipnoz gibi diğer zihin-beden yaklaşımlarına benzer bir rahatlama tekniği olarak hizmet edebilir. Genellikle belirli bir süre boyunca tek bir şeye odaklanmayı içeren son ikisinden farklı olarak, görüntü genellikle odakta sık sık değişiklikler içerir.

İmgeleme, zihni, vücudun karşılaştığı sorunlara veya zorluklara aktif olarak dahil etmenin bir yoludur. Sporcular zihinlerinde mükemmel bir rutinden geçerek pratik yaparlar. Hastalar ağrı nın vücutları ndan çekildiğini hayal ederler. İmgeleme hastalığı iyileştirmez, ancak insanları nın kontrolü ele geçirmesine ve daha iyi hissetmesine yardımcı olur.

Savunucuları , imgelemenin fizyolojik ve psikolojik etkileri olduğunu iddia ediyor. Görüntünün fizyolojik etkileri, diğer gevşeme tekniklerine benzer. Kan basıncı nı düşürebilir, beyin dalgaları nı değiştirebilir ve kalp atış hızı nı azaltabilir. Görüntünün, ağrı gibi fiziksel problemlerin ve anksiyete gibi duygusal semptomları nı semptomları nı hafiflettiği söylenir. Ayrıca Simonton yöntemi örneğinde olduğu gibi farmakolojik veya diğer terapilerin etkinliğini artırılabilir. Lezzetli bir yemek tabağı hayal etmek tükürük salgısı nı uyandırmıyorsa, diğer zihinsel imgelerin diğer fizyolojik etkiler üzerinde benzer etkileri olmalıdır.

Etkinlikler.

Fizyolojik sonuçlara ek olarak, imgeleme psikolojik ve duygusal atılımımlara yol açabilir. Görünür bir nedeni olmayan fiziksel rahatsızlıkları olan ve bir psikoterapi ve imgeleme programı aracılığıyla semptomları nı önemli ölçüde azaltabilen hastalarla ilgili vaka çalışmaları vardı.

Dayandığı İnançlar

İmgelemenin temelinde, tüm zihin-beden yaklaşımlarında ortak olan bir inanç vardır: zihnin vücudun sağlıklı olmasını etkilediği fikri. Zihin-beden savunucuları , mantıksal sonucu olarak gördükleri fiziksel değişiklikler üreten zihin-beden tekniklerinin kanıtlarını genişletir - bu tekniklerin, anaakım tedavilerin etkinliğini artırmak için tamamlayıcı terapiler olarak çalışarak hastalıkları n iyileşmesine katkıda bulunabileceği. Savunucular, zihin-beden çabaları nı geleneksel terapilerin daha kısa sürede, daha az yan etki ile ve daha iyi bir başarı şansı ile çalışması na yardımcı olabileceğini söylüyor.

Görüntünün etkilerini açıklamak için iyi belgelenmiş mekanizmalardan yoksun olan savunucular, bir deneyim hayal etme eyleminin beynin gerçek deneyimle aynı bölümünü uyandırdığını düşünüyor. Örneğin, bir şarkıyı hayal etmek ve şarkıyı gerçekten duymak, beynin aynı bölümünü uyarır. Bu hipotez, beynin PET (pozitron emisyon tomografisi) taramaları kullanılarak doğrulanmıştır. Uygulayıcılar, daha yüksek beyin fonksiyonları nı uyarması nı sinir ve endokrin sistemlerin aktivasyonuna yol açtığı nı ve bunun da bağırsık sistemi gibi vücut fonksiyonları nı etkilediğini düşünüyorlar.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Mevcut en iyi araştırma, rehberli imgelemenin bir rahatlama tekniği olarak değeri olduğunu ve bu nedenle yararlı bir tamamlayıcı terapi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, dikkatle tasarlanmış, bilimsel olarak geçerli çalışmalar, yönlendirilmiş görüntülerin hastalıkları azaltmaya yardımcı olabileceğine veya hatta kanser gibi ciddi hastalıklarda geleneksel tedavilerin etkilerini veya etkisini etkileyebileceğine dair hiçbir kanıt sağlamamaktadır. Simonton

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

örneğin, yöntemin kanser hastaları nda hayatta kalma süresini arttı rdı ğı kanı tlanmamı ştı r.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Görüntü, kategoriye uyar ve diğer birçok zihin-beden müdahalesinin faydaları nı sağlar. Birçok insan bunu rahatlatıcı buluyor. Bazı anekdotal kanı tlar, insanları n kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktan daha fazlası nı yapabileceğini öne sürüyor, ancak bilimsel araştı rmalar, görüntüleri bir iyileştirme aracı olarak doğrulamadı .

Nereden Alınır

Pek çok terapist, imgeleme tekniklerini uygulamak üzere eğitilmiştir ve çoğu, uygun şekilde, imgelemenin hastalı ğı tedavi etmediğini açıklar. Bunun yerine, geleneksel tedaviye ek veya tamamlayıcı olarak kullanılmasıdır. Bölgenizde bir terapist ararken, geçmiş hastalardan referanslar almak yardımcı olabilir. Herhangi bir profesyonelle ilişki kurarken olduğu gibi, terapisti deneyim, uzmanlık alanları ve mesleki kimlik bilgileri hakkında sorgulayın.

İmgeleme, özellikle kendi kendine öğretildiğinde veya kendi kendine uygulandığında ucuzdur. Öğrenmesi zor değil ve güvenli. Görüntü kullanımı na ayrı lmış birçok kitap, CD, DVD ve İnternet sitesi bulunmaktadır.

17

Meditasyon

Meditasyon, ana akı m tı pta en çok kabul gören tamamlayıcı tedaviler arası ndadı r. Kökenleri, manevi alemden rehberlik ararken meditasyon yapan Şamanları n veya ilk rahiplerin çalı şmaları nda yatmaktadı r. Dünyadaki her büyük din, meditasyonu ruhsal aydı nlanmaya bir bağlantı olarak görmüş ve kullanımı ştı r. Hipnoz, özellikle kendi kendine hipnoz, meditasyonun daha derin bir biçimi olarak görülebilir. Her ikisinin de büyü ve dinde eski kökenleri vardı r.

Meditasyon, 1960'larda Batı kültürlerinde ciddi bir ilgi gördü. Doğulu ustaları n dikkat çekici bedensel kontrol becerileri sergileyen ve değişen bilinç durumları elde edebilen ustaları n sözleri yayı ldı kça, Batı ülkelerindeki insanlar meditasyondan giderek daha fazla etkilendiler. Sağlı k pratisyenleri ve araştı rmacı lar, zihnin vücutta nası l fizyolojik değişiklikler üretebileceğini anlamakla ilgilenmeye başladı lar. Meditasyonun sözde fiziksel faydalar elde etme yeteneği, bugüne kadar devam eden merak ve araştı rma faaliyeti için doğal bir sı çrama tahtası ydı .

Ne olduğunu

Meditasyon, çeşitli, genellikle aşırı terimlerle tanı mlanmı ştı r. Bazı ları tarafı ndan şu an hoş bir şekilde sabitlenmiş dikkati sürdürmenin bir yolu olarak görülen bu, aynı zamanda dünya barı şı için bir katalizör olarak da kutsallaştı rı ldı . Çoğu Asya geleneğinde vurgulandı ğı gibi, zihinsel kontrol meditasyonun temelidir ve meditasyonun tamamlayıcı bir şifa tekniği olarak uygulanması nı n arkası nda da zihinsel kontrol yatar. Zihinsel ustalığı n fizyolojik ve duygusal değişim üretebileceğine inanılı r. Amaç, genel olarak sağlı ğı iyileştirmek ve belirli bozuklukları n iyileşmesini kolaylaştı rmaktır.

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

Meditasyon, pek çok çeşidinin yanı sıra, belirli ortak prosedürler içerir. Meditasyon yapan kişi, dikkat dağıtıcı şeylerden uzak, huzurlu bir ortamda, genellikle gözleri kapalı olarak sessizce oturur veya dinlenir. Kanal konsantrasyonuna ve vücudu rahatlatmaya yönelik zihinsel egzersizler yapılır. Amaç, rahat ama uyanık kalmaktır. Tipik olarak, bir konsantrasyon noktası seçilir. Bu bir nesne, bir kelime veya bir ses, bir mantra veya bir eylem veya sadece kişinin kendi nefesinin ritmi olabilir. Pek çok uygulamayı aynı zamanda, geçici düşüncelerin üzerinde düşünmeden göz ardı edildiği pasif, alıncı bir tutum benimser. Assisili Aziz Francis, bu düşünceleri, “saçları na yuva yapmaları na izin vermeden” gözlemlenmesi gereken tepelerinde uçan kuşlara benzetmiştir.

Uygulamaları n Söyledikleri

Meditasyon, stresi yönetmenin bir yolu olarak sıkı sıkıya övülür. Artık stresin pek çok sağlıklı sorununa katkıda bulunduğu ve onları kötüleştirdiği yaygın olarak kabul edilmektedir (Üçüncü Kısmı'nın girişine bakınız). Meditasyon gibi terapilerin birçok savunucusu vardır, çünkü bu yaklaşımlar, hastaları stresli durumlarla başa çıkması na yardımcı olan etkili gevşeme teknikleri sağlar.

Meditasyon sırasında insanlar, ne geçmişin anıları na ne de geleceğin düşüncelerine tepki vermeden dikkatlerini şimdiye yönlendirmeyi öğrenirler.

Geçmiş ve gelecekle meşgul olmanın, kronik hastalıkları n başlıca kaynağı olduğuna inanılır. Stres.

Meditasyonun sağladığı zihinsel eğitim, bireylere streslerine neyin neden olduğunun farkında olmaları nı öğretirken onlara bir kontrol hissi verir.

Kontrol, pozitif ve zararlı stres arasındaki farkı yaratır.

Gevşeme ve stres azaltmanın faydaları, sırayla, stres hormonlarını seviyelerini azaltabilir, bağırsık işleyişini iyileştirebilir, kronik ağrıyı azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir ve hatta muhtemelen doğurganlığı artırabilir. Bilinçli zihni susturmanın aynı zamanda vücudun içsel bilgeliğinin veya “iç hekiminin” duyulmasını sağladığı na inanılır. Yani meditasyon vücudun kendini iyileştirme yeteneğini destekler.

Meditasyona atfedilen diğer faydalar arasında kanser ve AIDS gibi kronik hastalıkları olan kişilerde gelişmiş bağırsık fonksiyonu bulunur.

Uygulamaları ayrıca hipertansiyon ve kalp hastalığı olan hastaları n tedavisinin bir parçası olarak dahil edilen meditasyonla da başarılı olduklarını iddia ediyorlar. Ayrıca alkol, uyuşturucu ve diğer bağımlılık için rehabilite edici terapilere yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Adanmışlar, düzenli, uzun süreli meditasyonla kişisel ve ruhsal gelişim yaşadıklarını söylüyorlar. Daha zengin duyuşal deneyimler, daha fazla uyanıklık ve artan zihinsel verimliliğin yanı sıra daha derin farkındalık seviyelerine erişme yeteneği talep ediyorlar. Hatta bazıları, Tanrı ya da evren ile mistik bir birlik duygusuna işaret eder.

Dayandı ğı İnançlar

Meditasyonun özellikle kişisel sağlı ğa bir faydası olarak popülaritesinin temel temeli, zihnin vücutta değişikliklere neden olabileceği inancı dır.

Pek çok kültür, özellikle de meditatif stratejilerin uzun süredir sağlı k rejimlerine dahil edildiği Asya'dakiler, binlerce yıl dır bu fikre güvenmiştir.

Daha yeni bir altta yatan inanç, stresin kendisinin vücut üzerinde zararlı etkileri olduğu fikridir. Meditasyon, zihinsel eğitim ve rahatlamayı vurguladı ğı ve bir kontrol duygusu verdiği için, stres ve kaygı ya karşı güçlü bir ajan olarak kabul edilir. Meditasyonun geçerli ve faydalı bir tıbbi terapi olarak geniş çapta kabul görmesinin bir nedeni de budur.

Bugüne Kadar Araştırma Kanı tı

Birçok çalı şma, meditasyon ile stres, kaygı ve panik durumları nı n azaltılması arasında ilişkiyi belgelemiştir. Araştırma, meditasyon ve duanın ürettiği gevşeme tepkisini, kalp ve solunum hızları nı n azalması nı ve kas gerginliğinin azalması nı içeren bir tepkiyi belgeliyor. Meditasyonun ayrıca olumsuz düşünceleri kontrol etmeye yardımcı olduğu ve insanlara potansiyel olarak stresli durumları sakin bir şekilde yönetmede yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Araştırma kanı tları , meditasyonun kronik ağrı yı azaltmaya yardımcı olduğunu gösteriyor. Sekiz haftalık bir süre boyunca düzenli olarak yapılan meditasyon, katılımcıların ağrıları nı %50'ye kadar azalttı .

Meditasyon var ve sonra aşkı n var

Meditasyon

Meditasyonun 1960'larda Batı 'da popülaritesinin artması sı rası nda, Hindistan'dan bir fizik bilgini olan Maharishi Mahesh Yogi tarafından aşkı n meditasyon (TM) adı verilen bir versiyon kuruldu. TM eski Hint uygulamaları na dayanır, Zen, yoga, ilerleyici gevşeme ve diğer derin rahatlatma sağlama yöntemleri gibi diğer meditasyon biçimlerine benzer mi? Meditasyon, aşkı n meditasyon aktivitesinin hayati bir bileşenidir.

Ancak tanıtım materyalleri, TM'nin doğanın güçlerinde ustalaşmayı öğrettiğini, öğrencilerin görünmez olmaları nı , duvarlardan geçmelerini, tek başına uçmaları nı ve "bir filin gücünü" geliştirmelerini sağladı ğı nı iddia ediyor. Adanmışlar, TM'nin aydınlanmanın ve hatta dünya barışı nı n aracı olduğunu iddia ediyorlar. Bu inançları kabul etmek, TM uygulaması ndan yararlanmak için ön koşul değildir. TM'nin diğer meditasyon türleri tarafından paylaşı lan ve bu özel yaklaşım özgü olmayan fizyolojik faydaları iyi belgelenmiştir. Ama havada uçmak?

Görünmez olmak mı ? Çoğumuza mantıklı gelmiyor.

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

Meditasyon, kan basıncını, bir çalışmada ilerleyici kas gevşemesinden veya sağlıklı yaşam alışkanlıkları hakkında eğitimden daha iyi düşürdü. Sık düzenli meditasyon, kanserli hastalarda da kaygı, depresyon ve ağrıyı azaltabilir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Meditasyonun gevşeme, stres azaltma ve ağrı kesici faydaları iyi belgelenmiştir. Anksiyete ile ilişkili olan laktik asidi yüksek seviyelerde azalttığı bulunmuştur. Ana akıma tıp pratisyenleri genellikle meditasyonu konvansiyonel tedaviye ek olarak veya koruyucu sağlık olarak önermektedir.

ölçüm.

Meditasyon kas gerginliğini azaltabilir, oksijen tüketimini ve kalp atış hızını azaltabilir ve uygulama ile kan basıncını düşürebilir. Bu nedenle, diyet ve diğer olumlu yaşam tarzı değişiklikleri ile birlikte hipertansiyon veya kalp hastalığı olan hastalar için sıkı kila önerilir. Düzenli meditasyon uygulaması, kişinin kontrol duygusunu geliştirebilir ve benlik saygısını artırabilir. Meditasyon aynı zamanda ruhsal gelişim, sakinlik ve dinginlik de sağlayabilir.

Nereden Alınabilir

Meditasyonla ilgili yardıma, psikiyatristler ve diğer ruh sağlığı uzmanları, stres azaltma uzmanları, yoga ustaları ve birçok büyük tıp merkezindeki ve yerel hastanelerdeki klinikler de dahil olmak üzere uygulayıcılardan alınabilir.

Birçok kuruluş, meditasyon öğreten CD'lerin yanı sıra ilgili hizmetler ve bilgiler sunar. "Sekiz Dakikalık Meditasyon" adlı yeni bir CD popüler bir başarıydı ve birçok insanın kesinlikle yararlı bir uygulamaya başlamasını sağladı. Kendi hızını da çevrimiçi öğreticiler ve programlarla kendinize meditasyon yapmayı öğretebilir ve gevşemeyi öğrenmek için size katkılabılırsınız.

tepki.

1975'te Harvard'da profesör olan Dr. Herbert Benson, gevşeme ve stresi azaltmak ve bunun nasıl başarılabacağını öğretmek ve meditasyonu açıklamak için kendi versiyonunu kullandığı "Gevşeme Tepkisi" adlı bir kitap yayınladı. Dr. Benson'un kitapları, dersleri ve dersleri, sağlıklı ve hasta her türden insan tarafından popülerdir. Çoğu kişi onun öğretisini yararlı ve ödüllendirici buldu ve birçokunun hayatını değiştirdi. Harvard Tıp Okulu'ndaki Benson-Henry Zihin Vücut Tıbbı Enstitüsü kursları, araştırma ve eğitimin önemli bir odak noktası olmaya devam ediyor.

Plasebo etkisi

1955'te, Harvard Massachusetts General Hospital'ı n önde gelen doktorları ndan Dr. Henry K. Beecher tarafı ndan 1000 tı bbi hasta üzerinde yapı lan on beş araştı rmayı analiz eden klasik bir çalı şma yayı nlandı . Üç hastadan en az birinin sorunları nı n, genellikle "şeker hapları " olarak adlandı rı lan plasebo, etkisiz maddelerle rahatladı ğı nı bildirdi. Beecher, plaseboları n o kadar güçlü olduğunu ve yalnız ca olumlu sonuçlar değil, aynı zamanda çok çeşitli olumsuz yan etkiler de ürettiklerini kaydetti.

Beecher'ı n çalı şması , plasebo yanı tı fenomenini (hastaları n bir tedavinin etkili olduğuna dair inançları ndan veya varsayı mları ndan kaynaklanan iyileşme) ilk belgeleyenlerden biri olması na rağmen, doktorlar bu fenomeni on yı llardı r biliyor ve kullanı yorlardı . 1800'lerde ve 1900'lerin ilk yarısı nda çalı şan hekimlerin çoğu, hastalara verecek başka bir şey olmadı ğı nda hastalara verdikleri "özel" (şeker) haplardan oluşan bir kavanoz bulundururlardı . Bir önceki doktoruna yeni doktorunun verdiği ilacı n eski doktorun verdiği "özel" haplar kadar iyi olmadı ğı ndan şikayet etmek için dönen birçok hasta hikayesi var.

Beecher'ı n makalesi bilim adamları nı n gözlerini bu şaşı rtıcı fenomene açtı ğı ndan beri, plasebo yanı tı bilimsel olarak incelendi ve birçok klinik araştı rmada yakı ndan izlendi. Bilim adamları şimdiki plasebo etkisinin Beecher tarafı ndan bulunandan en az iki kat daha yaygın olduğuna inanı yor. Astı m için cerrahi bir prosedür ve ülserler için mide dondurma tekniği de dahil olmak üzere, daha sonra değersiz olduğu anlaşı lan tedavileri alan 7000'e yakı n hastanı n tı bbi literatür taraması yayı nlandı . Hastaları n %40'ı "mükemmel" iyileşme bildirdi ve %30'u da "iyi" sonuçlar tanı mladı . Toplamda, bu, Beecher tarafı ndan ortaya çı karı lan plasebo yanı tları nı n yüzdesinin iki katı dı r ve bugün rutin olarak bulunan sonuçlara iyi bir örnektir.

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

Plasebo etkisi, gerçek ve ölçülebilir fizyolojik reaksiyonları n meydana gelmesine neden olan hareket halindeki zihindir. Bu plasebo yanı tı , zihin-beden tı bbi nı n kalbinde yer alan büyüleyici ve önemli bir olgudur. Plasebo, "memnun edeceğim" anlamı na gelen Latince'den gelir. 1785'te kelime ilk kez "sı radan bir yöntem veya ilaç" anlamı na gelen tı bbi bir terim olarak kullanı ldı . 1811'de "hastayı memnun etmek için yazı lan, doktorları n iyileşme sürecine yardı mcı olmak için şeker hapi vaatlerinden başka bir şeye sahip olmadı ğı nda kullanı lan ilaç" anlamı na geliyordu. Genellikle hastaları n hem hekime hem de ilaca olan güveniyle desteklenen şeker hapları gerçekten çok iyi bir iş çı kardı .

Plasebo yanı tı , büyük ölçüde doktor-hasta ilişkisine dayanı r. Beklenti, hastayı tek başı na içeren benzer fenomenleri açı klar; örneğin, bir kişi egzotik kapsülleri yuttuğunda ve vaat edilen sonuca ulaştı ğı nda, ancak daha sonra hapları n etkisiz olduğunu öğrendiğinde meydana gelir.

Ne olduğunu

Plasebo etkisi, fiziksel olayları etkileyen zihinsel süreçlerin, beden üzerindeki zihnin çarpı cı bir örneğidir. Bazı bedensel işlevlerin öneriye uygun olduğunu bize gösterir (Not: hepsi değildir). Bazı fiziksel tepkiler, pasif inançlar veya kası tlı düşünce çabaları yla manipüle edilebilir. Klinik tı pta plasebolar, psikolojik veya psikososyal tepkiye dayalı oldukları ndan, öncelikle ağrı yı ve diğer semptomları hafifletmek için hareket eder. Ne plasebolar ne de herhangi bir zihin-beden çabası temel biyolojik bozuklukları düzeltmez, eksik uzuvları n yeniden büyümesine neden olabilir, kansere veya diğer büyük sorunlara neden olan mutasyona uğramı ş genleri normale döndürebilir veya paraplejiklerin tekrar yürüyebilmesi için parçalanmı ş omurilikleri iyileştiremez.

Modern klinik araştı rmalarda, plasebolar yeni ilaçları n test edilmesi için çok önemlidir. Metodolojik olarak sağlam araştı rmalar, rastgele seçilmiş bireylerden oluşan bir "kontrol grubunun", çalı şı lan gerçek ilaç yerine inert bir madde veya farklı bir ilaç alması nı gerektirir. Çift kör çalı şmalarda, ne hastalar ne de doktorlar plaseboyu hangi grubun aldı ğı nı bilmiyor.

Sadece çalı şmanın sonunda, plasebo atamaları ortaya çı ktı ğı nda, deneysel ilacı alan hastaları n, plasebo veya deneysel olmayan başka bir ilacı alanlara göre daha fazla hastanı n umut edilen sonuçları alı p almadı ğı netleşir.

Uygulayıcı ları n Söyledikleri

Bazen kası tlı olarak (doktorları n kanı tlanmı ş bir ilacı olmadı ğı nda) ve bazen tesadüfen (hastalar bazı araştı rma çalı şmaları na katı ldı ğı nda) verilir,

plasebolar yüzü 111ar boyunca birçok hastalı k ve rahatsız lı ęı n semptomları nı tedavi etmek için çalı ştı . Bilim adamları , plaseboları n aslı nda etkisiz olması na rağmen, kullanı mları nı n, ağrı yı ve diğer rahatsız edici semptomları azaltabilecek veya hafifletebilecek psikolojik olarak başlatı lan bir tepki yarattı ęı nı anlı yorlar.

Çok sayı da çalı şı ma, plaseboları n artrit ağrı sı , anjina pektoris (genellikle kalp hastalı ęı nı n neden olduğu şiddetli göğüs ağrı sı), sindirim sistemi rahatsız lı ęı , kronik sı rt ağrı sı , kanserle ilgili ağrı , anksiyete ve depresyon dahil olmak üzere ağrı dan kurtulma sağladı ęı nı göstermiştir. Plaseboları n ayrı ca bağı mlı lı kta önemli bir rol oynadı ęı ve uyuşturucuya bağı mlı hastaları n kötüye kullanı lan maddeye olan bağı mlı lı ęı nı azaltması na yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Plasebolar bazen yardı mcı olduğu kadar engeller. Olumsuz bir etki meydana geldiğinde, plasebo etkisine nocebo yanı tı denir. Nocebos ayrı ca zihnin tutumları ve beklentileri bu sefer olumsuz bir şekilde manipüle etme gücünü gösterir. İngiliz Mide Kanseri Grubu tarafı ndan yürütölen kontrollü bir çalı şı ma, nocebo etkisinin ilginç kanı tları nı sağladı . Plasebo ile tedavi edilen hastaları n %30'u saçları nı kaybetti ve aynı grubun %56'sı "ilaçla ilgili" mide bulantı sı veya kusma bildirdi.

Bazı költürlerde belgelenmiş vudu ölüm vakaları da vardı r.

Vudu ölümü, bir kişi zehirlendiğine veya büyülendiğine inandı ęı nda meydana gelir. Kurbanlar toplumları nda güçlü bir kişi tarafı ndan lanetlendiğinde, bazı ları olaydan hemen sonra ölü r. Vudu ölümünün bir açı klaması , kurbanı n güçlü inançları nı n ve korkuları nı n, kalp atı şı nı kontrol eden otonom sinir sistemini etkileyerek, kalbin bozulması na ve kı sa süre sonra ölümün gerçekleşmesine neden olduğu şeklindedir.

Sonunda, bilim adamları düşünçelerimizin, umutları mı zı n ve beklentiler insan beynindeki milyarlarca nöronla etkileşime girer.

Dayandı ęı İnançlar

Pek çok doktor, plasebonun, doktor-hasta ilişkinin başlangı cı na ve ondan önce birey ile rahip veya şaman arası ndaki ilişkiye kadar izlenebileceğine inanmaktadı r. Plaseboları n ağrı algı sı nı değiştirdiği, ancak altı nda yatan nedeni değiştirmediği düşünölmektedir. Hasta ve hekim arası ndaki ilişkinin hasta üzerinde derin bir psikolojik etkisi olduğuna inanı lı r, çünkü bu ilişkinin doğurduğu güven, güç, iyimserlik ve umut, iyileşme için güçlü katalizörler olabilir.

Muhtemelen çoğu hasta, bir doktorun ofisine girdiklerinde endişelerini, korkuları nı , beklentilerini ve umutları nı getirir. Doktorları n da kendi inançları , tutumları , beklentileri ve iletişim yöntemleri vardı r. Tedavilerine gerçekten inanan ve bu iyimserliği hastaları na aktaran doktorlar daha çok

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

olumlu bir plasebo yanıtı oluşturmaları muhtemeldir. Hekim-hasta ilişkisinin her iki tarafı nda da coşku yoksa, plasebo etkisinin ortaya çıkması olası değildir. Doktorlara yapı lan ziyaretlerin büyük çoğunluğu, büyük hastalıkları n aksine geçici problemler için olduğundan, plasebo yanıtı , hastaları n tepkilerini ve esenliğini etkilemek için büyük bir fırsatı sahahtır.

Altta yatan hastalıkları etkilenmeden kalırken, plaseboları n yalnızca algıyı değiştirmesi muhtemeldir. Zihin, beyin ve beden arasındaki ilişkinin ayrıntıları plasebo etkisinin anahtarıdır.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtları

Plasebo etkisi en çok kilo yönetimi, ağrı , anksiyete ve depresyon gibi psikolojik temelli problemlerde ve bazı cilt bozuklukları nda belirgindir.

Çağdaş araştırmalar "nöropsikofarmakoloji" üzerine odaklanmaktadır. 2010 yılı nda bu isimde bir dergide Benedetti ve meslektaşları "Plasebolar Hastanın Beynini Nasıl Değiştirir" başlıklı çok ilginç bir makale yayınladılar. Plaseboları n tümü sinirbilime dayalı birçok mekanizma içerdiğini belirtiyorlar. Bunlar, beyindeki beklenti, kaygı ve ödül mekanizmaları nı ve Pavlovian koşullandırma gibi öğrenme fenomenlerini içerir.

Plasebo etkisi temelde psikososyal bir etkidir, bu nedenle kelimeler ve tıbbi bakı m prosedürleri gibi uyaranlar beynin kimyası nı ve devrelerini değiştirebilir. Araştırmalar, plasebolar tarafı ndan aktive edilen beyin mekanizmaları nı n, ilaçlar tarafı ndan aktive edilenlerle aynı olduğunu göstermektedir. Alzheimer ve diğer demans türlerinde olduğu gibi prefrontal beyin fonksiyonu (üst düzey düşünme alanı) bozulursa, plasebo tepkileri azalır veya tamamen eksik olur. randomize bir araştırmacı çalışması . İnsanları Alzheimer Hastalığı gibi bir şeye sahip olacak veya almayacak şekilde rastgele seçmek etik veya mümkün olmayacaktır.

Bununla birlikte, bu tür "kazara" veya "doğal" gerçek yaşam deneyleri bazen olur. Burada, plasebo yanıtı için yürütücü ve bilişsel beyin işlevini kontrol eden sağlıklı bir prefrontal korteksin gerekli olduğunu öğreniyoruz.

cerayan etmek.

Sizin İçin Ne Yapabiliriz?

Plasebo terimi bugün bir damgalanma kazandı . Pek çok kişi plaseboları etkisiz, aldatıcı çözümler olarak görüyor. Yine de, kronik ağrı ve diğer semptomları n azaltılması da dahil olmak üzere, plasebodan birçok olumlu sonuç geldi. Plasebo etkisi, zihnin aktif olmayan veya spesifik olmayan bir ilaca olumsuz, nocebo bir yanıtı üretebilmesi gibi merak uyandırıcıdır.

Plasebo etkisinin psikolojik açı klı ğı içeren durumlarda olumlu bir yanı t üretmesi daha olası dı r. Plasebolar, hastalara hastalı kları hakkı nda net bir anlayı ş sağlandı ğı nda, aileleri ve arkadaşları ahlaki destek sağlamaya hazır oldu ğunda ve hastalar biraz kontrol altı na alı p olumlu bir sonuç için umutları nı sürdürdüklerinde en iyi şekilde çalı şı r.

Nereden Alı nı r

Tı bbi literatürdeki belgelere ek olarak, birkaç ana metin plasebo yanı tı nı tartı şı r. Yale Üniversitesi doktoru Profesör Howard Spiro ve Harvard profesörü Herbert Benson, plasebo etkisi üzerine kitaplar yayı nladı lar. Ek olarak, Mind Body Medicine, editör D.

Coleman ve J. Gurin (Consumer Reports Books, Yonkers, NY, 1993), plasebo yanı tı nı n tı pta her yerde ve hemen hemen her semptom ve hastalı kta meydana geldi ği gözlemini tartı şı r. Çok sayı da modern beyin çalı şması , plasebo yanı tı nı n kimyası nı ve mekani ğini araştı rı yor; bunlara internetten ulaşı labilir.

Sonraki Üç Bölüm Hakkı nda Bir Not: Qi Gong; Tai Chi ve Yoga

(Qi Gong'da oldu ğu gibi Qi ve Tai Chi'de oldu ğu gibi Chi, aynı kelimenin farklı yazı mları dı r. Her ikisi de "chee" olarak telaffuz edilir). 5000 yı l önce ortaya çı kan eski bir uygulama olan Qigong, tüm insanlarda yayı ldı ğı na inanı lan hayati enerji olan "qi"yi güçlendirmeyi amaçlar. Tai Chi yakla şı k 600 yaşı nda; dövüş sanatları na dayanı r. Çigong'u öğrenmek kolaydı r. Tai Chi daha uzun sürer.

Sadece uzman uygulayıcı lar için aşık olabilen bu farklı lı klara rağmen, ikisi birbirine çok benzer. Hem Qigong hem de Tai Chi dengeyi geliştirir, vücudu güçlendirir ve zihni temizler. Eşit derecede faydalı dı rlar.

Qigong ve Tai Chi Çin'den gelirken, Yoga muhtemelen Qigong'un ortaya çı ktı ğı sı ralarda antik Hindistan'da ortaya çı ktı . Çigong ve Yoga , meditasyon ve ruhsal gelişime birincil önem verir. Daha yeni uygulama olan Tai Chi, daha çok güç ve denge geliştirmeye odaklanı r. Her üçü de meditasyon, denge, güç ve şifa içerir. Her birinin neler sunabilece ğine baktı ktan sonra kendi rahatlı k alanı nı zı bulun ve aynı sanatı n farklı uygulayıcı ları nı n size diğerlerinden daha uygun olabilece ğini unutmayı n.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

19

Çigong

Çoğu antik kültür, dünyayı , vücudun işlevini ve insanlarla çevre arasındaki ilişkiyi açıklamanın bir yolu olarak kozmik ve bedensel enerji akışı kavramını geliştirdi. Çin'in başlangıcında, bu enerji, qi adı verilen hayati bir yaşam gücü olarak görülüyordu. Meridyenler denilen enerji yolları boyunca vücutta aktığına inanılıyordu. Düzgün ve dengeli bir enerji akışını veya qi'yi sürdürmek, sağlıklı ve esenlik için gerekli olarak algılandı .

Dengeyi ve sağlığı korumak için qi'yi manipüle etmek, kelimenin tam anlamıyla "enerji çalışması " anlamına gelen qigong olarak bilinir.

Çigong, Çin tarihi boyunca hayati bir parçası ve Asya dövüş sanatlarını temelidir. Bugün, zihni sakinleştirmek ve dayanıklılığı artırarak için nazik bir teknik olarak yaygın olarak kullanılmaktadır. Çigong egzersizleri, basit, tekrarlayan hareketlerle konsantre, kontrollü nefes kombinasyonlarını içerir.

1960'ların Kültür Devrimi sırasında, qigong Çin'de yasaklandı . Ancak bugün, yalnızca Çin'de değil, dünyanın birçok yerinde yaygın olarak kabul edilmektedir. Qigong, eski Çin dövüş sanatlarını hesaplanmaz, daha aktif hareketleriyle birleştirildiğinde, tai chi olur (bkz. Bölüm 20), Çin'deki şehirlerde ve kırsal alanlarda, yaşlılar da dahil olmak üzere her yaştan insan tarafından uygulanan hafif egzersiz rejimi.

Ne olduğunu

Çigong, hayati yaşam gücünün veya qi'nin kasıtlı manipülasyonudur. İki tür qigong vardır: iç ve dış. İç qigong, kişinin kendi qi'sini güçlendirerek kendi kendini iyileştirmesini teşvik etmek ve sağlığını korumak için kişi tarafından tek başına uygulanır. İç qigong, otururken, ayakta dururken, yürürken veya uzanırken veya sessizlik sırasında çok az hareketle veya hiç hareket etmeden yapılabilir.

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

meditasyon. Fiziksel bileşeni, kontrollü solunumdan basit tekrarlayan egzersizlere kadar değişebilir. Ancak en önemli aktivite, kişinin qi'sini tüm vücutta hareket ettirmeye odaklanan yoğun konsantrasyondur.

Yer

Bir "İç" Çigong Egzersizinin nefesle qi'yi güçlendirdiği, böylece hastalığa riskini azalttığı ve refahı artırdığı söylenir.

Ayağa kalkın veya avuç içleriniz yukarı bakacak, parmak uçları nız birbirine dokunacak, dirsekleriniz dışarıda olacak şekilde sessizce oturun, ve eller göbeğin iki inç yukarısındadır.

Nefes alırken ellerinizi göğsünüze kadar kaldırın. Bir an için nefesinizi tutun, avuç içlerinizi aşağı çevirin ve ellerinizi göbeğin birkaç santim yukarısına doğru hareket ettirirken nefes verin.

Birkaç kez tekrarlayın.

Bu egzersizi yaparken, vücudun bu kısmı geleneksel Çin tıbbında, hayati gücün yayıldığı çekirdek olan enerjinin merkezi olarak bilindiğinden, karın bölgesinde biriken qi'yi gözünüzde canlandırın.

Dış çigong, kendi qi'lerini dışsallaştırdığı veya yaydığı ve diğer insanların sağlıklı olmasını ve hatta cansız nesnelerin hareketini etkilediği söylenen usta terapistler tarafından geliştirilen özel bir beceriyi içerir. Çigong ustaları öğretmenlerdir, ancak aynı zamanda terapistler olarak da hizmet edebilirler - bir hastanın qi'sini iyileştirmek ve böylece onun canlılığını güçlendirmek için kendi enerjilerini kullanan "enerjik şifacılar".

Bazı çigong ustaları nın büyük başarıları sergilediği söylenir. Derin bir çaba ve konsantrasyonla, güçlü qi enerjisini kendi bedenlerinden başkalarına nın bedenlerine gönderirler ve bu kişilerin daha sonra hastalıkları iyileştirdiği söylenir. Ustadan hastaya qi transferi dokunma gerektirmez. Bazı açılarından dış çigong, psişik şifa veya psikoterapiye benzer, ancak dış çigong'un gerçek bir iyileştirici güç veya enerji akışı varsayması dışındadır. Bu kuvvet hem görünmez hem de ölçülemez.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Eski Çin ilkelerine göre, çigong vücuttaki qi akışını iyileştirir, böylece ağrıyı azaltır, hastalıkları iyileştirir ve daha iyi sağlığı teşvik eder.

Qigong'un enerji blokajları nı parçalayarak çalıştığına ve böylece vücuttaki enerji akışını artırdığına inanılır. İyileştirilmiş enerji akışı, iç organları ve kan, lenf ve sinir impuls dolaşımını uyarır, bunların tümü sağlığını koruması ve restorasyonu için önemli kabul edilir.

Taraftarlar, qigong'un kalp atı ş hı zı nı ve kan bası ncı nı düşürdüğünü ve gevşeme potansiyelini geliştirdiğini belirtiyor. Qi akı şı nı vücudun belirli bölgelerine yönlendirmeyi amaçlayan özel qigong egzersizleri, gerilim tipi baş ağrı ları , kabı zlı k ve uykusuzluğun önlenmesine yardı mcı olmak için kullanı lı r. Uygulayı cı lar, qigong hastalı ğı nı iyileştirdiği, ileri görüşlülüğü ve miyopluğu azalttı ğı ve sinüs alerjilerini, hemoroidleri ve prostat problemlerini tedavi ettiği (hepsi pek olası değil) raporları nı anlatı yor. Diğer raporlar, qigong'un artrit ve migren baş ağrı ları nı n ağrı sı nı azaltabileceğini ve depresyonu hafifletebileceğini, kaygı yı azaltabileceğini ve daha sağlıklı klı bir uykuyu teşvik edebileceğini gösteriyor (çok olası).

Dayandı ğı İnançlar

Qigong'un temel önermesi, vücutta var olan ve doğal olarak oluşan iyileştirici bir güç olan qi'nin, meditasyon ve kontrollü nefes alma ile birlikte belirli egzersizler veya hareketlerle harekete geçirilebilmesidir. Diğer bir temel inanç, aktive edilmiş qi'nin hastalı ğa karşı direnci arttı rdı ğı , genel sağlı ğı iyileştirdiği ve koruduğu ve hastalı kları iyileştirdiğidir.

Modern savunucular, organ ve dokuları n düzgün işleyişini sürdürmekten sorumlu oldukları nı söyledikleri elektrik yüklerinin akupunktur meridyenleri boyunca aktı ğı nı ve uygun qigong terapilerinden etkilenebileceğini teorize ederler. İlgili bir açı klama, qi'nin elektrik akı mları nı harekete geçirmesi ve vücuttaki biyoelektrik iletkenliği uyarması dı r. Diğerleri, qi akı şı nı iyileştirmenin beyin dalgası frekansı nı , kalp atı ş hı zı nı ve vücut organları nı n işleyişini değiştirdiğini öne sürüyor. Aynı ca qigong'un toksik metabolik yan ürünleri ortadan kaldı rdı ğı için hastalı k ve enfeksiyona karşı direnci artı rabileceği de ileri sürülmektedir.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Çigong, Çin'de kapsamlı bir şekilde çalı şı lmı ş olması na rağmen, birçok çalı şma yayı nlanmadı ve diğerleri uluslararası bilimsel standartlara göre yürütülmedi. Bu nedenle, ne Batı tı p literatüründe kolayca bulunurlar ne de Batı bilimi tarafı ndan kabul edilirler. Çoğu zaman, Çin dergilerinde yayı nlanan çalı şmalar, birçok deneğe sahip kontrollü çalı şmalardan ziyade bir veya birkaç hastanı n anekdot raporları dı r. Bilim adamları , bir rejimi faydalı olarak kabul etmeden önce büyük hasta grupları nı içeren titiz değerlendirmeler gerektirir.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki qigong savunucuları tanı tı m materyallerinde qigong uygulayan hastaları n hipertansiyon, kalp hastalı ğı ve kanser için geleneksel tedavilerle qigong uygulamayanlara göre daha iyi sonuçlar verdiğini iddia etmektedirler, ancak bu iddiaları doğrulayacak hiçbir veri bulunmamaktadır. Başka

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

savunucuları , qigong uygulayıcıları tarafından hastalara iletilen enerjinin tespit edilebileceğini söylüyorlar. Bu iddiaların kabulü, kontrollü çalışmalarından elde edilen kanıtları beklemektedir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Uygulama ile, qigong stres seviyelerini azaltabilir, kaygıyı azaltabilir ve artan bir esenlik ve gönül rahatlığı hissi sağlayabilir. Çigong, genel fiziksel uygunluğu, dengeyi ve esnekliği geliştirir. Çigong'un tam olarak nasıl çalıştığı veya qi'nin var olup olmadığıni gerçekten bilmiyoruz. Ne olursa olsun, qigong bedeni, zihni ve ruhu güçlendirir ve birçok insanın daha iyi hissetmesine ve çalışması na yardımcı olur.

Çigong'un zihinde ve bedende tam olarak nasıl ve neye yardımcı olduğu büyük ölçüde bir spekülasyon meselesidir. Çigong egzersizleri, ilk olarak Harvard profesörü Herbert Benson, MD tarafından tanımlanan, meditasyon ve derin gevşemenin altında yatan fizyolojik aktivite olan "gevşeme tepkisi" gibi bir şeyi indükleyebilir.

Çigong egzersizlerinin hastalıklara karşı direnci artırabileceğine veya mevcut hastalıkları iyileştirebileceğine dair hiçbir kanıt bulunmadığına veya qigong ustalarını ciddi hastalıklardan muzdarip hastaları iyileştirebileceğine dair bilimsel bir kanıt bulunmadığına dikkat etmek önemlidir. Ayrıca, vücutta kanallı bir enerji akışı kavramı belgelenmemiştir. Bununla birlikte, zaman içinde ve kültürler arasında varlığı sürdürmüştür.

Çigong, hastalık ve sağlıklılığın gizemlerini açıklamaya yardımcı olan inançları bünyesinde barındırır. Ciddi hastalıkları tedavi etmesi pek olası olmasa da, eski teknikleri gevşemeyi teşvik etmeye, dayanıklılığı artırma ve bir esenlik duygusu yaratmaya yardımcı olabilir.

Nereden Alınır

Çigong, DVD'lerin veya basılı eğitim materyallerinin yardımıyla kendi kendine öğrenilebilir. Bunlar kütüphanelerde ve kitapçılarındadır. İnternet, qigong egzersizinin ücretsiz veya ücretli olarak yapılabildiği binlerce site içerir.

20

Tai Chi

Vücudunuzu iyileştirdiği için zihninizi rahatlatan ve hasta veya yaşlı olsanız bile işe yarayan hafif bir egzersiz programı mı arıyorsunuz? Milyonlarca Çinlinin günlük örneğini izleyin. Tai chi, sağlıklı ve refahı iyileştirmek için hareket, meditasyon ve nefes kullanan bir egzersiz rejimidir.

Tai chi ("tie chee" olarak telaffuz edilir) muhtemelen feodal savaşçıları arasında çevikliği korumak için gölge boksu gibi bir egzersiz olarak ortaya çıktı. Çin genelinde yaşlı ve genç, hasta ve iyi insanlar için günlük bir egzersiz rejimi haline geldi.

Çin'de yüzyıllardır uygulanması na rağmen, tai chi, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve diğer Batı ülkelerinde mükemmel bir genel egzersiz tekniği olarak ancak son zamanlarda popülerlik kazanmış ve birinin iç huzuru getirdiği söylenmektedir. Tai chi, qigong'un fiziksel olarak daha aktif bir şeklidir (bkz. Bölüm 19).

Ne olduğunu

Tai chi, hareketleri yumuşak ve kasıtlı olduğu için filmlerde sıkı kılıkla gösterilen daha yoğun ve şiddetli dövüş sanatlarından farklıdır. Fiziksel yetenekten çok tekniğe dayanır. Tai chi, yeterlilik büyük bir güç veya esneklik gerektirmediğinden, hemen hemen her yaş, beden veya atletik yetenekteki kişiler tarafından uygulanabilir.

Pratik yaparken, öğrencilere göğüsten ziyade diyaframda ortalanması gereken nefeslerine çok dikkat etmeleri hatırlatılır. Uygun tai chi nefesi, qigong'daki nefes egzersizlerine benzer.

Konsantrasyon, göbeğin hemen altındaki bir noktaya odaklanır, bu nokta qi'nin (yaşam gücü veya yaşam enerjisi) merkezi olarak kabul edilir ve qi'nin vücutta yayıldığına inanılan nokta.

Öğrenciler toplu olarak form olarak bilinen bir dizi hareketi öğrenerek ilerlerler. Öğrenciler genellikle formları sırasıyla öğrenirler. Temel bilgiler öğrenildikten sonra, formlar evde uygulanabilir ve mükemmelleştirilebilir. Formlar, yavaş bir hızda uygulanan ve tamamlanması yirmi dakikaya kadar süren yirmi ila yüz hareketten oluşur.

Tai Chi Formları : Konsantrasyon, diyafram nefesine dikkatli dikkat ve kasıtlı, yavaş hareketler, kaplumbağalar ve turnalar gibi uzun ömürlü hayvanların gözlemlerine dayanan tai chi formları karakterize eder.

Tai chi formları oluşturulan bireysel hareketler genellikle, Bulutlar Gibi Dalgalanan Eller veya Kuş Kuyruğunu Kavramak gibi tanımlayıcı, doğaya dayalı isimlere sahiptir. Öğrenciler yeterliliğe ulaştıkları anda, bir partnerle gerçekleştirilen bir egzersiz olan "elleri itmeye" geçebilirler. Öğrenciler yüz yüze durur, kollarını uzatır ve partnerleriyle sürekli temas halindedir. Birlikte, başka bir kişiyle çalışırken form hakkındaki bilgilerini kullanmaya çalışarak, önceden belirlenmiş bir dizi hareketi takip ederler. Gelişmiş uygulayıcılar, önceden belirlenmiş bir formun kullanımda olduğu ve her kişinin temasını kaybetmeden partnerinin dengesini bozmaya çalıştığı serbest biçimli itme eller uygulayabilir.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Taoizm ve geleneksel Çin tıbbi nin taraftarları, bir kişinin enerjisini güçlendirerek ve dengeleyerek tai chi uygulaması nın hem önleyici hem de tedavi edici etkiler sağlayabileceğini iddia eder. Dengeli qi'nin sağlıklı, barışçıl bir durum ve esenlik için merkezi olduğuna inanılıyor. Bu nedenle, kişinin qi'sini dengeye getirmesinin olası hastalıkları önlediği, genel sağlıklı durumunu iyileştirdiği ve ömrü uzattığı söylenir.

Tai chi'nin binlerce yıldan önce gelişmelerinden bu yana esasen değişmeden kalan felsefi ve manevi fikirlere dayandığı nı hatırlamak önemlidir. İddialar bu tarihi arka plandan kaynaklanmaktadır. Uygulayıcılar, kişinin qi'sini güçlendirmek ve evrenle uyumu geliştirmek gibi bu sanat için iddia edilen bazı sonuçları kolayca ölçülemediğini kabul ediyorlar.

Bu inanç sisteminin özünü belgelemek - qi adı verilen görünmez bir enerji gücünün varlığı - zor bir hedef olmaya devam ediyor. Ancak tai chi için yapılan diğer iddialar görülebilir ve ölçülebilir. Bunlar, dengeyi, gücü ve esnekliği geliştirme yeteneğini içerir. Tai chi'nin etkilerini belgelemek veya işe yaradığı nı göstermek bir mesele; belirtilen etki mekanizmaları nı veya nasıl çalıştığı nı kanıtlamak tamamen başka bir şeydir.

Dayandığı İnançlar

Tai chi, qigong ve akupunktur, Taoizm felsefesine dayanan geleneksel Çin tıbbi nin bileşenleridir. Taoizm bir Çinlidir

6. yüzyılda yazılmış bir kitap olan Tao-Te Ching'de ifade edilen ideoloji Geleneksel Çin tıbbının en temel kavramları, genellikle yin ve yang olarak ifade edilen görünmez, içsel enerji veya yaşam gücü ve karşıt güçler ve dengeler fikrini içerir. .

Yin ve Yang, evrendeki güçlerin dengesine atıfta bulunur; bu fikir, genellikle erkek ve dişi ya da aydınlık ve karanlık gibi karşıtlarla temsil edilir. Tai chi hareketleri bu kuvvetleri dengeli ve uyumlu bir biçimde ifade etmek için tasarlanmıştır. Hareketler zıttıftlar halinde gerçekleştirilir. Örneğin, nihayetinde sağa dönmeyi içeren bir hareket, genellikle sola doğru hafif bir hareketle başlar. İlk hamleler genellikle rakibin saldırısını enerjisini emmek için tasarlanırken, ikinci hamle grubu bu enerjiyi rakibe karşı geri döndürür.

Tai Chi'nin Belgelenmiş Önemli Faydaları Vardır. Bu olabilir:

- Yaşlılarda dengeyi iyileştirin ve düşmeleri azaltın. • Stresi azalt.
- Kalp atış hızını azaltın ve kan basıncını düşürün. • Esnekliği artırın.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Tıp literatüründe yüzlerce yayımlanmış Tai chi'nin çeşitli faydalarını desteklemektedir. Meta-analiz (ilgili birçok çalışmanın istatistiksel analizi), Tai chi'nin yaşamın farklı yönleri, psikolojik ve fiziksel işlev üzerindeki değerini ele almıştır. Tufts Üniversitesi ve ABD Klinik Araştırmalar ve Sağlık Politikası Çalışmaları Enstitüsü tarafından yürütülen büyük bir sistematik inceleme ve meta-analiz 2010'da yayımlandı. Bu, 3.817 konuyu kapsayan kırk araştırmadan Tai chi'nin psikolojik etkilerini ele aldı. Tüm çalışmalar yüksek kalitede olmasa da, Tai chi'nin stresi, kaygıyı, depresyonu ve duygudurum bozukluğunu azalttığı ve benlik saygısını artırdığı bulundu. Fransa'dan 2007'de yayımlanan benzer bir meta-analiz, yaşları 12 ile 96 arasında değişen 829 deneği kapsayan 14 araştırmadan elde edilen verilere baktı. Bu inceleme ayrıca Tai chi'nin genel psikolojik sağlığı ve ruh halini iyileştirdiğini buldu.

Yayımlanmış araştırmaların bir başka "sistematik incelemesi", tai chi'nin kan basıncı üzerindeki etkisine baktı. Çalışmaları n 22'si (%85) Tai chi'nin kan basıncını düşürdüğünü buldu. Ayrıca bir meta-analiz ayrıca Tai chi egzersizinin yüksek kan basıncının yönetimine pratik, farmakolojik olmayan bir yardımcı olarak hizmet edebileceği sonucuna varmıştır.

2007 yılında, birden fazla çalışmanın gözden geçirilmesi, Tai chi egzersizinin kardiyovasküler hastalığı olan hastalar için faydalı bir yardımcı tedavi olabileceğini buldu. bu

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

uygulama aynı zamanda farklı artrit formları olan insanlar için faydalı bir rehabilitasyon stratejisiydi.

Yıllar boyunca yapılan çok sayıda araştırma, tai chi'nin fiziksel dengeyi iyileştirdiğini, yaşlılarda düşmeleri önlediğini, aerobik gücü artırdığını ve her yaştan ve fiziksel kapasiteden insanda meditasyon benzeri bir dinginlik ve esenlik ürettiğini belgeliyor.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Tai chi egzersizlerinin Taoist felsefede değer verilen nitelikler ürettiği söylenir: güçlü ve engellenmemiş qi akışı sayesinde yumuşak ve esnek bir vücut; ve yin ve yang güçleri arasındaki denge tarafından sağlanan beden ve zihin arasındaki uyum.

Qi'nin ölçümü geleneksel bilimden kaçır. Bu nedenle, tai chi'nin qi'yi güçlendirebileceği ve evrenle daha büyük bir uyum sağlayabileceği yönündeki iddiaları doğrulamak zordur. Bununla birlikte, Taocu inançlara dayanmayan tai chi uygulaması nın muhtemelen faydaları vardır. Gerçekten de, yaşlı Çinliler genellikle sabahın erken saatlerinde Çin'deki şehir parklarındaki tai chi hareketlerini uygularken ve benzer yaştaki Batılı insanlarda pek görülmeyen bir yetenek ve zarafet sergilerken bulunabilirler ve Tai chi'nin hangi mekanizmayla olursa olsun, çok az şüphe vardır. hepsi modern bilim tarafından belgelenen sayısız önemli fiziksel ve psikolojik fayda.

Düzenli olarak uygulanan çoğu fiziksel aktivite gibi, tai chi de dayanıklılık, çeviklik, kas tonusu ve esneklik dahil olmak üzere zindeliğin tüm yönlerini iyileştirebilir. Tai chi nefes egzersizleri ayrıca meditatif bir işleve de hizmet eder, böylece stresi azaltır. Tai chi özellikle yaşlılar ve zor sporları yapamayanlar için uygundur. Hareketleri naziktir ve diğer egzersizlere veya judo ve karate gibi dövüş sanatlarına göre vücuda daha az stres uygular.

Nereden Alınır?

Tai chi popülerdir ve çoğu kasaba ve şehirde mevcuttur. Sağlıklı kulüplerinde, okullarda, Y'lerde, toplum merkezlerinde ve diğer tesislerde öğretilir. Programlar, sanatın manevi ve zindelik yönlerine vurgu derecelerinde farklılık gösterir.

Herhangi bir egzersiz programında olduğu gibi, bir öğretmeni veya bir yaklaşımı değerlendirmenin iyi bir yolu, bir sınavı gözlemek veya bir deneme sınavına katılmaktır. Tai chi sınav ücretleri, dersi nerede aldığına bağlı olsa da, ayda yaklaşık 50 \$ veya daha azdır. Kitaplar ve DVD'ler tai chi eğitimi sağlar. İnternette "tai chi DVD eğitimi" araması yapın ve bir milyondan fazla isabet bulacaksınız.

21

Yoga

Eski bir Hint dili olan Sanskritçe'de yoga, özünü yakalayan "birlik" anlamı na gelir. Yoga, Hindu felsefesine dayanan, zihin, beden ve ruhun birliğini oluşturan disiplinli bir faaliyettir. Kişinin gerçekliğin doğası nı , ilahi ruhu ya da benlikten daha büyük bir anlama atfedilen herhangi bir ifadeyi deneyimlemeye çalış tığı bir yöntemdir.

Yoganı n birçok dalı ve okulu vardı r ve bunları n her biri daha yüksek seviyeye ulaşmak için farklı bir rotaya sahiptir. Bedeni birlik ve uyum hedeflerine ulaşmak için kullanan Hatha yoga, Batı dünyası nda pek çok kişinin ilgi ve bağlı lı ğı nı yakaladı . Çoğu yoga dersinde öğretilen ve ünlüler ve fitness uzmanları tarafı ndan yapı lan video kasetlerde sağ lı k ve vücut şekillendirici değeri nedeniyle pazarlanan, televizyonda ve filmde gördüğümüz hatha yogadı r.

Zindeliği, rahatlamayı ve esenliği geliştirmeyi amaçlar ve tamamlayıcı bir terapi olarak stresin azaltılması nda değerli bir rol oynayabilir. Yoga'nı n kadim uygulamalarla, Asya bilgeliğiyle ve uzak topraklarla olan bağlantı ları genellikle çekiciliğinin bir parçası dır.

Ne olduğunu

Hatha yoga, başlangıçta Hindistan'da geliştirilen 5.000 yılı lı k bir egzersiz setidir. Üç ana bileşeni, uygun nefes alma, hareket ve duruşu içerir. Yoga, grup halinde veya bireysel olarak uygulanabilir. Bir bacak üzerinde durmak, elleri başı n arkası nda kenetlemek ve diğer bacağı yatay olarak dı şarı da tutmak gibi bir dizi duruşu tamamlamayı içerir.

Duruş uygulamaları sı rası nda, uygulayıcı lar nefes almaları na, belirli hareketleri yaparken nefes vermelerine ve nefes almaları na özellikle dikkat ederler.

diğerleri sırasıyla. Nefes derindir ve diyaframdandır. Özel nefes teknikleri uygulanır. Örneğin bazı yoga duruşları, kişi yalnızca tek bir burun deliğinden nefes alır ve diğer burun deliğinden nefes verir.

Özel nefes alma birkaç nedenden dolayı önemli kabul edilir. Derin nefes alma gevşemeyi teşvik eder ve belirli nefes alma ritimleri duruşların korunmasına yardımcı olur. Ayrıca, yogik uygulama, prana'nın veya yaşam enerjisinin yetiştirilmesini vurgular ve uygulayıcıları, prana'nın nefes yoluyla geliştirilebileceğine inanır. Prana, Çin tıbbı'nın qi'sine benzer; insan bedenlerini ve evrendeki diğer her şeyi kapladığı söylenen görünmez yaşam gücü.

Tipik bir yoga dersi yirmi dakikadan bir saate kadar sürer. Ders, bazı ısınma pozları ve nefes egzersizleri ile başlar ve bir dizi duruş ile devam eder. Her duruş otuz saniye ile birkaç dakika arası, tutulur. Dersin sonunda öğrenciler kısaca meditasyon yapabilir veya kısaca bir süre dinlenmek için uzanabilirler. Batı'da, duruşların yoğunluğuna ve vurgunun sıkı mı yoksa hafif egzersizlere mi verildiğine göre değişen farklı hatha yoga okulları vardır.

İleri düzey yoga öğrencileri tarafından elde edilen duruşlar bazen anatomik sırtlarına meydan okuyor gibi görünse de, yoganın amacı bükülme değildir. Pratik yapmak kişinin kendi bedeninin farkındalığını arttırır ve öğrenciler hem kendi sırtlarını bilmeyi hem de giderek daha zor duruşlara doğru ilerlemeyi öğrenirler. Daha basit ve kolayca başarılabilen yoga pozisyonları da işe yarar ve daha yaygın olarak kullanılır.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Yoga, ruhsal bir disiplinin parçası olarak geliştirildi. Yoganın amacı, uygulayıcıyı daha yüksek bir farkındalık durumuna, ilahi doğanın ve yaratılışının birliğinin farkındalığına getirmektir. Zihin ve beden üzerinde disiplinli bir odaklanmayı teşvik ederek, yoga, günlük yaşam ve onun ilahi kökenleri hakkında daha büyük bir bilinç sağlamak için geliştirildi.

Bununla birlikte, Batı'da uygulandığı gibi, yoga daha çok fiziksel ve psikolojik değişim için bir yöntem olarak kullanılmaya eğilimindedir. Çağdaş yoga savunucuları ve öğretmenleri, yoganın gücü ve esnekliği artırabileceğine ve rahatlamayı ve refahı artırabileceğine inanmaktadır.

Dayandığı İnançlar

Yoga, Hindu diniyle yakından ilgilidir. Hatha yoga, yoga ustası Patanjali'nin Yoga Sutra'sında tarif ettiği yoga geleneğinin bir parçasıdır.

(muhtemelen MÖ 2. yüzyılda yazılmıştır). Daha önceki bin yıllarda sözlü olarak aktarılan gelenek ve manevi inançları derlemeye yönelik ilk girişim olduğu düşünülmektedir. Hindu inancı na göre, tarih öncesinden beri olduğu gibi, karanlık bir ruhsal çöküş çağında yaşamaya devam ediyoruz ve hatha yoga, bedeni ve zihni yükseltmek ve düşüşü tersine çevirmek için gereklidir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Yoganın etkileri üzerine önemli miktarda araştırma yapılmıştır. Araştırmalar, yoga uygulamasının fizyolojik değişikliklere neden olabileceğini, cilt direncini artırabileceğini (azaltılmış stresin bir ölçüsü), kalbin daha verimli çalışması na neden olabileceğini, solunum hızını ve kan basıncını düşürdüğünü, fiziksel uygunluğu iyileştirdiğini ve gevşeme göstergesi olan beyin dalgası aktivitesi üretebileceğini gösteriyor. . Bu kanıtlara dayanarak, yoga birçok hastalık için tamamlayıcı tedavi rejimlerine dahil edilmiştir. Aynı zamanda bir fitness egzersizi ve stres azaltma yöntemi olarak bağışıklık olarak kullanılır.

Yoga genellikle kalp hastalığı, astım, diyabet, uyuşturucu bağımlılığı, HIV/AIDS, migren baş ağrıları, kanser ve artrit için stresi azaltmak ve esnekliği ve gücü artırmak için tamamlayıcı tedavi olarak kullanılır. California otomobil diyalogu Dean Ornish, diyetine ve egzersize dayalı kalp hastalığı nı tersine çevirme programında yogaya yer veriyor. Yoga tekniklerinin, sadece aktivitenin hemen ardından değil, aynı zamanda uzun süreli süreler boyunca stres ve kaygıyı azalttığı belgelenmiştir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Düzenli olarak yoga yapan insanlar tipik olarak daha düşük stres seviyeleri ve artan rahatlama ve esenlik duyguları yaşarlar. Yoga, fiziksel zindeliği artırır ve anksiyete ve ağrı gibi kronik hastalık semptomlarını hafifletmeye yardımcı olur. Sağlıklı yararları için yoga yaparken üç uyarıya dikkat edilmelidir:

1. Yoga tamamlayıcı bir terapidir, hastalıkları n tedavisi değil. Yoga pratiği, hastaları n refah duyguları nı iyileştirmesine ve yaşam kalitesini yükseltmesine rağmen, hastalıkları veya devam eden tıbbi tedavi ihtiyacı nı azaltmaz.
2. Yoga, etkili olmak için düzenli uygulama gerektirir. Pek çok kişinin, her hafta en az birkaç saat gerektirebilecek bu taahhüt için zamanı yoktur.

Üçüncü Bölüm: Zihin-Beden Terapileri

3. Bazı yoga duruşları nı n doğası , belirli sağlıklı sorunları olan kişiler için stresli olabilir. Bu nedenle, herhangi bir egzersiz programı na başlarken olduğu gibi, tıbbi bakım altındaki kişiler, egzersiz yapmak için doktorları na danışmalıdır. emin yoga uygundur.

Nereden Alınır

İyi bir öğretmen yeni başlayanlara çok yardımcı olabilir. Sınıflar tarafından sunulmaktadır birçok devlet okulu, Ys, rekreasyon merkezleri, spor salonları , toplum merkezleri ve özellikle yogaya adanmış okullar. Bir yoga öğretmeni bulduğunuzda alan, öğrencileri çalışırken gözlemleyin veya bir giriş dersi alın. öğrencilerle konuş bir süre o öğretmenle çalışmış olan. Öğretmene ne kadar süreceğini sor Yoga okudu ve öğretti. Kaydolmadan önce bilgi sahibi olun ve belirli bir sınıfla rahat hissedin.

Ayrıca birçok kitap, video, dergi ve çevrimiçi medya kaynağı bulunmaktadır. Kendi kendine öğrenme fotoğrafları da dahil olmak üzere yogaya adanmış. Ayrıca, uluslararası ve ülkeye özgü kuruluşlar, okulları nı, uygulayıcıları nı listelerini sağlar. ve sayısı z yoga pratiğinin öğretmenleri. Yoga öğretmenleri, tesisleri veya sınıflar çoğu şehirde internette listelenir.

Dördüncü Bölüm Güç Kazanmak Üstyapı

Dördüncü Bölüme Genel Bakış

22. Akupresür

23. Alexander Tekniği ve Pilates

24. Hidroterapi 25. Masaj Terapisi

26. Fiziksel Uygunluk 27.

Refleksoloji 28. Rolfing

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Dördüncü Bölüme Genel Bakış

Bu bölümdeki terapiler, zihin-beden, tıbbi n aksine beden-zihin olarak algılanabilir. Üçüncü Kısm'da hipnoz, biofeedback ve meditasyon gibi zihin-beden terapilerinin, zihni manipüle ederek veya eğiterek fizyolojik mantığı ve psikolojik sağlığı iyileştirdiğini iddia ettiğini gördük. Buna karşılık, bu bölümde açıklanan terapiler, vücudun tamamını veya bir kısmını manipüle ederek sağlıklı sorunlarını hafifletilebileceği veya önlenilebileceği ve refahını iyileştirilebileceği inancını paylaşıyor. Bu, belirli egzersizler veya başkaları tarafından manuel manipülasyon yoluyla gerçekleştirilir.

Bu Bölümdeki terapiler, invaziv olmamalarıyla ayrırt edilir. Bazıları güçlendirmeye çalışır; diğerleri dinlenmek için. Bazı yaklaşımlar, gergin kasları gevşeterek rahatlama sağlamak amacıyla vücut yüzeyine odaklanır. Yine de diğer yaklaşımlar, güç kazanmak veya yeniden güç kazanmak için sürekli çabayla uygulanmaktadır.

Bu bölümdeki terapilerin çoğu, hepsi olmasa da, bir öğretmenden talimat alarak kendi başına uygulanabilir. Bu nedenle çoğu ucuzdur ve bazıları ilk eğitim döneminden sonra ücretsizdir. Birçoğu güvenli ve yumuşaktır, birkaç yan etkisi vardır. Ancak hepsi ayrı ayrı değerlendirilmelidir, çünkü yanlış yapılan bir uygulamadan kaynaklanan zarar veya yaralanma potansiyeli vardır.

Ayrıca, potansiyel olarak engelleyici koşullara sahip kişiler, kırılan kemikler, hala esnek kemiklere sahip bebekler ve belirli hastalıkları veya açık yaraları olanlar gibi belirli fiziksel koşullara sahip olanlar da dahil olmak üzere, vücut çalışması na başlamadan önce doktorları na danışmalıdır. Kanser hastaları, kanser hastalarıyla çalışmak üzere eğitilmiş kişiler tarafından masaj ve diğer terapilere başvurulmalıdır.

Fiziksel uygunluk, kanseri önlemek ve yönetmeye yardımcı olmak için özellikle önemlidir. Uygun aktivite – günde 20 dakika tempolu yürüyüş – şiddetle tavsiye edilir ve sakatlık açısından büyük faydalar sağlayabilir.

sonucu kolaylaştırır.

Aslında sağlıklı iyileştirebilecek uygun bir fitness rejimi dışında, vücut çalışması, hastalıkları iyileştirmekten çok ağrıyı hafifletmeye ve refahı artırmaya odaklanır. Meşru vücut çalışması teknikleri, tıbbi tedavileri güçlendirmek ve rahatlamaı artırmak, stresi azaltmaya yardımcı olmak ve diğer türlü yaşam kalitesini artırmak için tasarlanmıştır tamamlayıcı terapiler olarak doğru bir şekilde sunulmaktadır. Masaj terapisi ve İskender

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

Örneğin teknik, sırtı ıyla kas gerginliğini azaltarak ve kötü duruş ve hareket alışkanlıkları nı değiştirerek refahı artırmayı vaat ediyor.

Pilates gibi diğerleri kasları güçlendirir ve dengeyi sağlar.

Bu terapiler nereden geliyor? Tarih boyunca hemen hemen tüm kültürler vücut geliştirme yöntemleri üretmiştir. Akupresür, hidroterapi, masaj terapisi, fiziksel egzersiz ve refleksoloji, dünyanın en eski kültürlerinde eski başlangıçlara sahiptir. Nasıl çalıştığı kılavuzlarına dair eski fikirler, ana akım bilim tarafından nadiren desteklenir, ancak yine de etkilidirler.

Zamanla, bazı üstyapı sistemlerinden uygulayıcılar farklı kamplara ayrılırlar, böylece aynı terapide vurgu farklılıkları olabilir. Örneğin, Rolfing'in bazı ileri düzey öğrencileri yıllar içinde ayrılarak orijinal yaklaşımın bazı yönlerini değiştirmiş, genişletmiş ve atmış, böylece yeni fakat ilgili üstyapı yöntemi geliştirmiştir.

Bazı terapiler, vücudun ideal bir hizaya sahip olduğu, yanlış hizalamanın rahatsızlığına veya sorunlara neden olduğu ve terapinin ideal hizalamayı geri getirebileceği hipotezi ile başlar. Örneğin, Alexander tekniği vücudun ideal duruşunun belirli bir şekilde hizalanmış baş, boyun ve omurgayı içerdiğini iddia eder. İlgili terapiler, vücudun yanlış hizalanmasını sorunlara neden olduğu ilkesini paylaşırsa da, vücudun nasıl ve nerede yanlış hizalandığı ve sorunu düzeltmek için neyin manipüle edilmesi gerektiği konularında farklılıklar gösterirler. Rolfing, kasları kaplayan dokular olan fasyayı yeniden hizalamaya ve onları iskelete bağlamaya çalışır.

Buna karşılık hidroterapi, faydalarını açıklamak için dolaşım sistemi üzerinde ısı ve soğukun yerleşik etkilerini kullanır. Uygulayıcılar rasyonel mekanizmalarla kanı tlanamayan veya açıklanamayan iddialarda bulunduklarında veya böbrek ve karaciğer problemlerini tedavi etmek gibi tehlikeli şekillerde uygulandığında tamamlamaktan ziyade "alternatif" hale gelir.

Bu bölümde tartışılanlara ek olarak birçok başka sistem veya üstyapı türü vardır. Çoğu, bazı uygulamalı kombinasyonları kullanarak iş ve hareket egzersizleri yapmak ve arkasında yatan aynı inançları paylaşmak çoğu vücut çalışması rejimi: duygusal travmanın uzun süreli fiziksel gerginliğe neden olabileceği; kas gerginliğini azaltmak için kötü hareket alışkanlıkları nı yerini iyi şeyler alabilir; ve güçlü kaslar ve daha iyi denge, sağlığı n önemli bileşenleridir. Bazı ek yaklaşımlar aşağıda özetlenmiştir. Çoğu son elli yılda geliştirildi.

Aston Patterning: Ida Rolf'un bir öğrencisi olan Judith Aston, Rolfing'in derin doku manipülasyonuna hareket egzersizleri ve müşterilerin ortamlarını yeniden düzenlemeyi ekledi. Rolfing gibi, Aston desenleme de hareket alışkanlıkları nı değiştirmeyi ve kas ve iskelet ağırlığını ve gerginliğini azaltmayı amaçlar.

Biyoenerjetik: Doktor Alexander Lowen tarafı ndan geliştirilen biyoenerjetik, bastır ı l mı ş duyguları n kas gerginliğine neden oldu ğ u ve beden çalı ş ması ile psikoterapinin bir kombinasyonunun hem kas gerginliğini hem de bastır ı l mı ş duyguları rahatlatılabilece ğ i inancı na dayanmaktadır.

Feldenkrais Metodu: “Hareket Yoluyla Farkı ndalı k” olarak bilinen bu sistem, hareket kalı pları nı daha kolay ve verimli hale getirmek için tasarlanmı ş tı r.

Hellerwork: Rolf Enstitüsü'nün eski başkanı Joseph Heller tarafı ndan geliştirilen Hellerwork, Roling'in manuel yöntemlerine hareket egzersizleri ve danış manlı k ekler. Hellerwork, hastalara vücut tiplerine doğ al olan şekillerde daha verimli hareket etmelerinin öğ retildi ğ i 90 dakikal ı k on bir seanstan oluş ur.

Miyoterapi: Her kiş inin vücudunda benzersiz oldu ğ u söylenen “tetik noktalara” manuel bası nç uygulanı r. Travmanı n neden oldu ğ u tetik noktaları n kaslarda gerginliğ e ve rahatsız l ı ğ a neden oldu ğ u iddia edilmekte ve bu sorunları n birkaç seans miyoterapi ile ortadan kalkt ı ğ ı söylenmektedir.

Polarite Terapisi: Geleneksel Çin ve Ayurveda tı bbı nı n ilkelerine dayanan polarite terapisi, bir kiropraktör, osteopat ve naturopath olan Randolph Stone tarafı ndan geliştirilmiş tir. Hasta masaj masası nda yatarken, uygulay ı cı iki elini de nazikçe hastanı n üzerine koyar. Enerjilerinin geldi ğ i ve danış manı n enerji blokalrı nı n giderildi ğ i söylenir.

Rosen Metodu: Fizyoterapist Marion Rosen tarafı ndan geliştirilen bu yaklaşı m, bastır ı l mı ş duyguları n kas gerginliğine neden oldu ğ u fikrine dayanmaktadır. Uygulay ı cı lar, hastanı n duyguları tartı ş ı lı rken kas gerilimini azaltmaya çalı ş arak hastanı n vücuduna nazikçe masaj yaparlar.

Rubinfeld Sinerjisi: Eski bir müzik ş efi ve Alexander tekni ğ i ile Feldenkrais yönteminin öğrencisi olan Ilana Rubinfeld, konuş ma terapisi ve uygulamalı çalı ş manı n bir kombinasyonunu da geliştirdi. Uygulay ı cı lar, hastalar duygusal sorunları nı anlatı rken, hastaları n vücutları ndaki gerilim noktaları nı bulur ve dokunurlar.

Shiatsu: Eski bir Japon masaj sistemi olan shiatsu, vücudun varsayı lan enerji akı ş ı olan qi'nin engelini kald ı rmak ve dengelemek için geleneksel Çin tı bbı tarafı ndan kabul edilen meridyenlere hafif bir baskı uygular.

Trager Psikofiziksel Entegrasyon (Tragerwork): Doktor Milton Trager tarafı ndan geliştirilen Tragerwork'ün amacı , hareket kabiliyetini sı nı rlayan ve kas ağ rı sı na veya gerginliğ e neden olan alış kanlı kları de ğ iştirmektedir. “Mentastics” adı verilen bir sistem kullanarak hareketi daha zevkli ve etkili hale getirmeyi amaçlı yor.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

22

akupresür

Akupresür, akupunkturda kullanılan aynı akupunktur noktaları na (Bölüm 1'deki Şekil 3'e bakınız) ve aynı problemler için parmakla basılmasıdır. Bunlar, vücudun belirli bir bölgesinde veya bir kısmında ağrı ve stresin giderilmesini içerir. Basıncı, kişinin kendi veya başkasının parmakları ile uygulanabilir. Akupresür muhtemelen insanın doğal olarak inme, masaj yapma veya ağrı geçene kadar vücuda baskı yapma eğiliminin kötü niyetli bir sonucuydu.

Belli bölgelerdeki sıkı kısıntıyı gidermek için, belki de grup konsensüsüyle, vücuttaki belirli noktalara baskı yapıldığı için, sürecin yüzyıllar boyunca giderek daha karmaşık hale geldiğini hayal edebiliriz. Buna karşılık, akupres, hala eski bir varyasyona rağmen daha teknolojik olan akupunktura yol açmış görünüyor.

Shiatsu'nun genellikle akupresür ile aynı olduğu varsayılabilir, öyle değildir. Her ikisi de akupunktur noktaları na baskı uygulamayı içermeleri bakımından benzerdirler. Bununla birlikte, shiatsu yenidir ve iyileştirmeden ziyade önlemeye odaklanmıştır. Antik akupresürün modern bir uzantısıdır.

Ne olduğunu

Akupresür iğnesiz akupunkturdur. Bir masaj türü, ciltte belirli bir yer olan bir akupunktur noktası na birkaç dakika boyunca çok sıkı parmak baskısı yapılmaktadır. 100'den fazla akupunktur noktası, vücutta baştan ayağa dikey olarak uzanan varsayılan meridyenlerin (kanalları) uzunluklarını işaret eder. Basılacak akupunktur noktası hangi enerji kanalı nın bloke olduğuna göre belirlenir ve bu nedenle soruna neden olduğuna inanılır.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

On dört meridyen vardı r, bunları n on ikisi iki taraflı dı r - yani vücudun her iki tarafı nda aynı noktalar bulunur. Tek taraflı olan kalan iki meridyen vücudun orta hattı boyunca uzanı r. Meridyenler, qi'nin (yaşam gücü veya yaşam enerjisi) vücutta dolaştı ğı na inanı lan görünmez iç kanallardı r. Bu yollar, belirli sinirler veya kan damarları gibi Batı bilimi tarafı ndan bilinen herhangi bir biyolojik sistemle tutarlı değildir. Her akupunktur noktası nı n belirli vücut organları nı veya işlevlerini kontrol ettiğine inanı lı r.

Binlerce yıl önce geliştirilen Çin bilgisine göre, akupresin hapsolmuş enerjiyi ortadan kaldı rdı ğı , yaşam gücünün serbest akı şı na yardımcı oldu ğı ve vücudun belirli bir meridyenle ilişkili bölgelerindeki sorunları dağı ttı ğı söylenir.

Akupresür için yapı lan talepler uygulayıcı ya göre değişir. Bazı ları , tekniğin obezite, artrit ve ağrı yı başarı lı bir şekilde tedavi ettiğini ve kan dolaşımını iyileştirdiğini iddia ediyor. Diğerleri, akupresürün, vücut organları ve sistemlerinde dengeyi teşvik ederek sağlı ğı koruyarak etkili bir önleyici tedbir olarak işlev görebileceğine inanı yor. Diğerlerinin, özellikle de ana akı m tı ptakilerin iddiaları , daha mütevazı dı r ve akupresürün birçok insanda ağrı ve kaygı yı hafifletme yeteneğini vurgulama eğilimindedir.

Dayandı ğı İnançlar

Akupresür, geleneksel Çin tı bbı nı n (Bölüm 6) dayandı ğı fikirlerden kaynaklanı r ve vücutta qi akı şı da dahil olmak üzere o eski şifa sisteminin inanç ve varsayı mları na dayanı r. Qi herhangi bir tı kanı klı kla karşı laşmadı ğı nda ve düzgün hareket edebildiğinde, vücutta denge ve uyumun var oldu ğı söylenir, bu da sağlı ğa eşdeğer bir durumdur. Tersine, qi akı şı engellendiğinde, hastalı kla eşdeğer bir durum olan iç dengesizlik ortaya çı kar.

O halde, akupresürün arkası ndaki temel inanç, akupunktur noktaları adı verilen vücuttaki belirli noktalara bası lması nı n, ilgili meridyenler boyunca enerji blokları nı kaldı rabileceği, vücuda dengeyi geri getirebileceği ve iyileşmenin gerçekleşmesini sağlayabileceğidir. Bu şekilde çalış ması da işe yarı yor.

Baş ağrı sı ? Bazı insanlar diğer elin baş ve işaret parmağı nı kullanarak başparmak ve işaret parmağı arası ndaki yumuşak bölgeye bastı rarak rahatlama sağlar. Birkaç dakika sertçe bastı rı n. Çalışabilir ve herhangi bir zararı olmaz.

Endişeli veya mide bulantı sı mı hissediyorsunuz? Birkaç dakika boyunca diğer elin üç parmağı yla saat kayı şı nı zı n bulunduğu yere bileğinin içine çapraz olarak bastı rı n. Sonra el değiştirin. Araştı rmalar, ilaçlar kadar etkili olduğunu gösteriyor.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Çalışmalar, akupresürün hamile kadınlarda sabah bulantısı, baş ağrıları, taşınması, sırt ağrısı ve mide bulantısı ve kusma gibi çeşitli sorunları tedavi etme yeteneğini değerlendirdi. Akupresür/akupunktur sisteminde mide bulantısı nı, bileğin iç kısmındaki P6 akupunktur noktası adı verilen küçük bir alan tarafı ndan kontrol edildiğine inanılır. Bu noktaya basmanın mide bulantısı nı kontrol ettiğine inanılır yor ve araştırmalar bu inancı destekliyor.

2009'da bir Cochrane meta-analizi rapor edildi. P6 akupunktur noktası stimülasyonunu akupunktur, akupresür veya diğer yollarla karşı laştı ran tüm randomize araştırmaları , ameliyat sonrası bulantı ve kusma için sahte tedavi veya ilaçlarla karşı laştı rdı . Toplam 4.858 yetişkin ve çocuğu kapsayan kırk araştı rma analiz edildi. P6 akupunktur noktası stimülasyonu, bulantı ve kusmayı antiemetik ilaçlar kadar etkili bir şekilde kontrol etti. Ve akupresür, akupunktur kadar iyi çalış tı .

Yayı nlanmış diğer birçok iyi çalış ma da bulantı ve kusmanın yanı sı ra anksiyete ve ağrı için akupresürün değerini desteklemektedir. Bir deneme, ağrı , sakatlık ve fonksiyonel durumun tedavisi için akupresür ile fizik tedaviyi karşı laştı rdı . Akupresür, her üç problemin de giderilmesinde önemli ölçüde daha etkiliydi ve faydaları en az altı aylık takip değerlendirmesine kadar sürdü. Aynı sonuçlar, özellikle bel ağrısı veya kronik sırt ağrısı için akupresürü inceleyen bir çalış mada da bulundu.

Yalnız ca 2010 yılı nda, ayrı kontrollü çalış malar yayı nlandı ; her biri kemoterapinin neden olduğu mide bulantısı , menstrüel kramplar ve ağrı , kronik baş ağrısı ağrısı ve uykusuzluk için plasebo veya diğer tedavilerle karşı laştı rıldı ğı nda akupresürün değerini belgelemiştir.

Akupresür, diğer üstyapı türlerine karşı

Çoğu vücut çalış ması , kas grupları nı veya tüm vücudu manipüle etmeyi içerir. Akupresür farklı dır. Antik Çin enerji akışı ve tı kanma kavramları temelinde ağrı yan bölgeyle ilgili olduğuna inanılan, genellikle ağrı dan uzak olan tek bir noktaya basmayı içerir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Akupresür ağrı yı hafifletir ve birçok insan için diğer sorunları azaltır.

Özellikle kolayca kendi kendine uygulanabildiği, invaziv olmadığı ve düşük maliyetli olduğu veya maliyeti olmadığı için denemeye değer.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

Bazı bariz önlemler sırayla. Akupresür, kronik bir sorun veya ciddi yaralanma veya hastalık için tek tedavi olarak kullanılmamalıdır. Bu durumlarda uzman bir hekime başvurulmalıdır. Hamilelerde karın bölgesi yakınında ve varisli damarlar, yaralar, yaralar veya kırılabilir kemiklerin yakınında akupresürden kaçınılmalıdır.

Nereden Alınır

Ağrı, mide bulantısı ve diğer birçok sorun için akupresür uygulayıcıları ve kendi kendine yardım teknikleri internette kolayca bulunabilir.

Alexander Tekniği ve Pilates

Her biri iyi kas gücü ve fonksiyonunu koruma teması nda bir varyasyon olan birçok egzersiz tekniği vardı r. Burada belirtilen ikisi bugün özellikle popülerdir.

Frederick M. Alexander , üstyapı sistemini geliştirmek için en eski insan araçları ndan birine, basit kendini gözlemlemeye güvendi. Alexander, 1869 doğumlu Avustralyalı bir aktördü. Sahnede performans sergilerken periyodik olarak ses kaybı yaşadı ve bu sorun oyunculuk kariyerini sona erdirmekle tehdit etti. Doktor ziyaretleri dinlenme ve ilaç reçeteleriyle sonuçlandı , ancak bunlar sorunu çözmedi.

Alexander kendini aynada gözlemlemeye başladı ve rollerini uyguladı ğı nda başı nı eğdiğini ve boynundaki kasları gerdiğini fark etti. Bunun ses tellerini zorladı ğı sonucuna vardı . Birkaç yıl lı k gözlem ve çaba sonucunda bu duruş alı şkanlı kları nı düzeltti ve sorunu ortadan kaldırdı . Duruş veya hareket sorunları olan başkaları na yardım etmeye başladı , sonunda Londra'ya taşı ndı ve yöntemlerini öğretmek için bir program başlattı . Bu programı 1955'teki ölümüne kadar yürüttü.

Alexander, ayakta durmak, oturmak, yürümek ve konuşmak gibi günlük aktivitelerle meşgul olduğunda vücudunun hareket şeklini değiştirmek için yöntemler geliştirdi. Tekniği, onu inceleyenlere daha fazla rahatlama, daha büyük bir esenlik duygusu ve daha iyi genel vücut işlevi vaat ediyor.

Pilates yöntemi , 1920'lerin başı nda Joseph Pilates tarafı ndan oluşturuldu. Omurga stabilizasyonunu korurken kas gücünü, dayanı klı lı ğı nı ve esnekliğini artırmayı amaçlayan bir egzersiz programı tasarladı . Pilates egzersizleri, yerdeki bir minder üzerinde veya kasnak ve/veya kişinin kendi vücut ağı rlı ğı ndan direnç gösteren egzersiz aletleri ile yapılır.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

Yaygın olarak kullanılan bir Pilates buluşu, yaklaşık on üç inç çapında esnek metal veya kauçuktan yapılmış bir halkadır. Direnç egzersizi sağlamak için ayakta dururken dikkatlice çekilen veya itilen halkanın her iki yanını da hem içinde hem de dışı küçük pedlere sahiptir. Bu egzersiz sistemindeki çeşitli yaklaşımların vücudu sıkılaştırdığı ve tonlandırdığı söylenir.

Pilates'teki temel ilke, büyük bir düşünme ve kas kontrolü ile hareket etmektir. Nefese dikkat ve her hareketin koordinasyonu dahil, yolun her adımına tam dikkat önemlidir.

Ne olduğunu

Alexander tekniğinin amacı, zamanla kötü duruşa, aşırı kas ve vücut gerginliğine ve gerginliğe ve verimsiz hareket biçimlerine yol açabilecek kötü duruş ve hareket alışkanlıklarını düzeltmektir. Tipik bir bireysel veya grup oturumu 30 ila 45 dakika sürer. Program özellikle aktörler, dansçılar ve müzisyenler arasında popüler olduğu için Alexander tekniği dersleri genellikle sahne sanatları okullarında yapılır. Sertifikalı öğretmenler, üç yıl boyunca 1.600 saatlik bir eğitim programını tamamlar.

Öğretmen, öğrenciyi yürürken veya otururken gözlemler ve duruşunu ayarlamak ve kasları yönlendirmek için ellerini kullanır. Kas gevşemesi ve vücudun çeşitli bölümlerinin uygun şekilde hizalanması ile ilgili sözlü talimatlar aynı anda sağlanır. Alexander teknik öğretmeni yön verme ve kasları manuel olarak yönlendirme sürecine devam eder. Öğrencilerden egzersizleri ve uygun duruşu ders dışı da aklarıyla tutmaları istenir.

Alexander tekniği, zayıf duruşu düzelten bir gözlemciye bağlıysen, Pilates genellikle birey tarafından kendi başına uygulanır.

Talimat kitapçıkları ve DVD'ler mevcuttur. Takip etmek istediği prosedürleri öğrendikten sonra, çoğu insan eğitim kılavuzları olmadan da idare edebilir.

Pilates genellikle jimnastik eğitiminde kullanılır ve dersler de popülerdir. Bunlar, özel pratisyenler ve toplum merkezi programları aracılığıyla yaygın olarak mevcuttur.

Pilatesin temel ilkeleri, her egzersizi dikkatli bir şekilde gerçekleştirmeyi içerir. yolun her adımında merkezleme. Programın temelinde altı ilke yatmaktadır:

1. Merkezleme: Vücudun merkezine odaklanın, en güçlü koltuk olarak kabul edilen alan. Alt kaburgalar ile kasan kemiği arasında.
- Pilates egzersizlerinin o merkezden kaynaklandığı söyleniyor.
2. Konsantrasyon: Egzersize tam dikkatin
- Her hareketten maksimum değer.
3. Kontrol: Her Pilates egzersizi tam kas gücüyle yapılır.
- kontrol. Rahatlayacak bir vücut parçası kalmamıştır.

Bölüm 23. Alexander Tekniği ve Pilates

4. Kesinlik: Pilateste, her hareket boyunca farkındalık korunur. Tüm vücut parçaları bir arada ve birbirleriyle nasıl ilişki kurdukları bir uygun bir hizalaması vardır.
5. Nefes: Bu egzersizlerde çok dolu nefesler almak önemlidir. Bay Pilates, akciğerleri bir körük olarak düşünmeyi ve onları güçlü bir şekilde vücuda giren ve çıkan havayı pompalamak için kullanmayı tavsiye etti. Doğru nefes kullanımı Pilates egzersizlerinin temel bir yönüdür.
6. Akıllı: Akıllı bir şekilde korunmalıdır. Her egzersiz sırasında akıllılık ve zarafetle hareket edin. Egzersizin enerjisinin vücudun tüm kısımlarını birbirine bağladığı söylenir.

Pilates ilkelerini takip etmek biraz zor ve karmaşık görünebilir, ancak bu yöntemi kullananlar sonuçları nı yanı sıra deneyime de büyük hayranlık duyarlar.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Savunuculara göre, Alexander tekniği, vücutta kas gerginliğine, ağrıya ve dengesizliğe yol açabilecek kötü duruş ve hareket alışkanlıklarını düzeltebilir. Alexander tekniği, sağlıklı insanlar tarafından olduğu kadar, duruş veya hareketle ilgili problemlerin neden olduğu kas ve iskelet gerginliği, gerginlik veya kronik ağrı çekenler tarafından da kullanılır.

Ağrısı olanlar için teknik, bu ağrıya neden olan veya şiddetlendiren kas gerginliğini ve gerginliğini hafifletmeye yardımcı olabilir. Sağlıklı olanlar için, Alexander programı vücudun farkındalığını artırabilir ve hareket ve duruşun verimliliğini artırabilir. Ayrıca, fiziksel koordinasyonu geliştirdiği, refahı artırdığı ve rahatlamayı teşvik ettiği söylenir. Amaç, vücudun bir bölgesi veya bir kısmı ile çalışmak değil, tüm vücudu hareket ettirmenin doğru yolunu öğretmektir. Doğru hareket etmeyi öğrenme sürecinde ağrı kesici mümkündür.

Pilates için talepler benzerdir. Yaş veya koşul ne olursa olsun güvenli ve etkili bir egzersiz sistemi ile esnekliği ve gücü artırdığı söylenir. Ferahlatıcı bir zihin-vücut egzersizi sağladığı, stresi azalttığı ve yağsız kaslar ve esneklik ürettiği söylenir. İyi bir denge ve güç, esnekliği artırır ve tüm bu faydalar, yaralanma olasılığı nı azaltmalıdır.

Dayandığı İnançlar

Alexander, duruş ve hareket doğru olduğunda baş, boyun, gövde ve omurganın optimal hizalanması nı n var olduğuna inanıyordu. Bu sıralamada, kafa

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

omurganın tepesinde rahatça durur ve omurga ne sı kıştı rı lımı ş ne de yanlı ş kavilidir. Vücut mükemmel bir şekilde hizalandı ğı nda, kasları gevşer ve harekete hazır dı r.

Alexander ve şu anki takipçileri, uygun şekilde uygulanan egzersizlerinin, öğrencilerin zorluğa neden olan hareket ve duruş alı şkanlı kları nı öğrenmelerini ve vücudu tekrar hizaya sokan doğru duruş ve hareketi öğrenmelerini sağladı ğı na inanı yor. Alexander, kötü alı şkanlı kları n çocukluktan başlayarak çok yavaş geliştiğine inanı yordu, bu yüzden genellikle yaşamı n sonraki dönemlerine kadar fark edilmeden gidiyorlar.

Pilates , bilinçli zihnin kasları koordine edebileceği fikrine dayanı r. Beden, zihin ve ruh bakı mı ndan eşit derecede dengeli olan kişinin klasik Yunan idealini içerir. Joseph Pilates 1920'lerde egzersiz sistemini geliştirdiğinde, o zamanki modern yaşam tarzı nı n, kötü duruşun ve yetersiz nefes almanı n kötü sağlı ğı n kökleri olduğuna inanı yordu. Tasarladı ğı egzersizler, kas dengesizliğini düzeltmeye ve duruş, koordinasyon, güç ve esnekliği iyileştirmeye ve ayrı ca solunum kapasitesini ve organ işlevini artır maya yönelikti.

Joseph Pilates, vücudu koordine ederek ve ardı ndan egzersizlerin tekrarı nı yaparak, kişinin bilinçaltı faaliyetlerle ilişkili doğal ritmi ve koordinasyonu aşamalı olarak edindiğine inanı yordu. Kişinin bedeni hakkı nda zihinsel ustalık ve farkı ndalık kazanması nı n, bilinçli zihnin kasları koordine etmesine izin verdiği söylenir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Alexander tekniğinin büyük bir randomize, kontrollü çalışması 2008'de yayı nlandı . İngiltere'deki 64 genel tıp uygulaması ndan 579 hastayı içeriyordu. Hastaları n hepsinde kronik veya tekrarlayan bel ağrı sı vardı ; 144'ü normal bakı ma, 147'si masaja, 144 ila altı Alexander tekniği dersine ve 144 ila yirmi dört Alexander tekniği dersine yönlendirildi.

Sonuçlar, Alexander tekniğindeki egzersiz ve derslerin bir yı lda etkili kaldı ğı nı gösterdi. Altı Alexander tekniği dersi ve ardı ndan reçeteli egzersiz, neredeyse 24 Alexander tekniği dersi kadar etkiliydi. Alexander tekniği derslerinde altı ders ve ardı ndan egzersiz kombinasyonu en etkili ve uygun maliyetli seçenektir.

1992'de yapı lan bir çalışmada, Alexander tekniğinde haftalık yirmi eğitim seansı alan kişiler solunum fonksiyonları nı arttı rı rken, bir grup kontrol denekinde solunum fonksiyonu gelişmedi. Alexander tekniği, hiçbir olumsuz yan etkisi olmayan ucuz ve etkili bir terapiye iyi bir örnektir.

Bölüm 23. Alexander Tekniği ve Pilates

Son dört yılda, Pilates egzersizinin değerini belirlemek için yedi randomize, kontrollü çalışması yapıldı. Bir çalışmada, kas dayanıklılığı, esneklik, denge ve duruşun iyileştirilmesini araştırdı. Bir başka araştı

Pilatesin ağrıyı azaltıp azaltamayacağını ve fonksiyonel durumu iyileştirip iyileştiremeyeceğini belirlemek için kronik bir kas-iskelet sistemi hastalığı olan fibromiyalji hastalarında yaşam kalitesi ve düzensizlik. Üç klinik çalışmada bel ağrısı sorununu ele aldı, biri diğeri kas gücüne baktı ve biri kilo vermeyi inceledi.

Yedi araştırma çalışması nın tümü, pilatesin kontrollere kıyasla önemli iyileştirmeler ürettiğini buldu. Bu yüksek kalite, Pilates'in de hiçbir olumsuz yan etkisi olmayan ucuz, etkili bir tedavidir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Hem Alexander tekniği hem de Pilates yöntemi, öğretmen ve öğrenci sayısındaki artan popülaritesi açısından çekişiyor. Her iki teknik de araştırma yoluyla doğrulanmıştır. Her ikisi de naziktir ve kronik ağrı, eklem ağrısı olan kişiler olması na rağmen, zarar vermeleri olası değildir. zorluklar veya ciddi bir hastalık, birincil bakımcıları na danışmalıdır. BT bunları n veya diğer egzersiz rejimlerinin güvenli olduğundan emin olmak önemlidir. özel durumunuz göz önüne alındığında.

Güvenlik kontrol edildiğinde, bunlar ve diğer hafif güçlendirme egzersizleri ağrı kesici, rahatlama, daha verimli vücut işlevi ve iyileştirilmiş ruh hali getirerek birden fazla fayda sağlamalıdır.

Nereden Alınır

Alexander ve Pilates öğretmenleri ve sı nıfları boldur ve neredeyse bulunabilir her yerde. Ayrıca, çok sayıda DVD, web sitesi ve kitap vardır. tam olarak bu programları takip etmek için kelimeler ve resimlerle tarif edin. Herhangi biri Bir İnternet arama motoruna yerleştirilen yöntem adı, binlerce isabet sayısı. En çekici bulduğunuz egzersiz rejimini seçin ve sağlıklı için takip edin.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

24

hidroterapi

Gezeganimiz ve bedenlerimiz çoğunlukla sudur. Onsuz birkaç günden fazla yaşayamayız. Su, uygarlığın başlangıcı ndan günümüze tıbbi uygulamaları nın bir parçası olmuştur ve “gençlik çeşmesi” ve “şifalı sular” gibi klişelerle gösterildiği gibi, ona büyük iyileştirici güçler atfedilmiştir.

Romalılar imparatorlukları boyunca hamamlar inşa ettiler. İskandinav ülkeleri saunalarıyla ünlüdür. Avrupa çapındaki uygulamaları takiben, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tatil köyleri, ABD Başkanı Franklin Roosevelt'in 1920'lerde çocuk felcinden kaynaklanan fiziksel sakatlıkları ndan kurtulmak için sık sık gittiği Hot Springs (Arkansas), Warm Springs (Gürcistan) maden suları çevresinde geliştirildi. Diğer birçok site gibi. Günümüzde su bazlı terapiler, ana akım ve bütünleştirici tıpta yaraları, yaralanmaları ve yanıkları tedavi etmek, fiziksel rehabilitasyonu kolaylaştırmak ve rahatlamayı desteklemek için yaygın olarak kullanılmaktadır.

Ne olduğunu

Suyun tıbbi tedavi olarak kullanılması hidroterapi olarak bilinir. Hidroterapi pek çok farklı yaklaşımı içerdiğinden, herhangi bir özel form birkaç boyutta değerlendirilmelidir.

Birincisi, akılcı mı yoksa kanıta dayalı mı kullanılıyor? Tedavinin belirtilen ve istenen amacı mantıklı mı? Örneğin, kaplıcalarda rahatlama amaçlı hidroterapi kullanımı meşrudur. Pek çok ülkede, doğal kaynaklar etrafında gelişmiş kaplıcalar vardır ve bu kaplıcalar, tarihsel olarak kaynak suyundaki minerallerin hastalıkları n iyileşmesine yardımcı olacağı inancıyla yaratılmıştır. Bu pek olası olmasa ve bu amaçla kullanılmamalıdır, ancak

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

tipik olarak spa ziyaretleri tarafından üretilen azaltılmış stres ve artan rahatlama yararlıdır.

İkincisi, dışarıdan mı yoksa içeriden mi uygulanır? Harici örnekler hidroterapiler, burkulan ayak bileklerinin şişmesini azaltmak için buz paketleri içerir. yaraları sulamak ve temizlemek için ılık su ve fiziksel amaçlı girdap banyoları rehabilitasyon. Dahili hidroterapiler, susuz kalmış hastalara sıvı verilmesini içerir. Kanı tıkanmamış ve muhtemelen tehlikeli bir hidroterapi örneği, kolonik irrigasyondur (bkz. Bölüm 41).

Üçüncüsü, suyun durumu veya sıcaklığı nedir? sağlıklı olabilir (buz), soğuk veya sıcak sıvı (su) veya gaz (buhar). Japonya, İskandinavya, Türkiye ve diğer ülkelerde, hamamlar yüzyıllardır toplum yaşamını nın ayrılmaz bir parçası olmuştur. İş gününün sonunda insanlar toplanır ve ıslanır. ılık suyla ıslanmış suda (buhar banyosu) veya buharla dolu bir odada (sauna) yirmi dakika oturun. dakika ya da öylesine. Bazen saunada geçirilen süreler, soğuk havada geçirilen zaman aralıklarıyla veya hatta buzlu suya veya karda hızlı dalışlarla değiştirilir.

Dördüncüsü, kullanılan suyun süresi veya basıncı nedir? tedavi?

Son olarak, hidroterapi kendi kendine mi uygulanıyor yoksa bir uygulayıcı tarafından mı uygulanıyor? Jakuziler, jakuziler gibi ev bazlı hidroterapi sistemleri (jakuzi banyoları) ve ev saunaları, halkın nın hamam ve kaplıcalar üretebilir. Genellikle duş başlığı veya el tipi içerirler. su masajı sağlayan cihazlar. Yararlıdır, kendi kendine uygulanan başka bir form hidroterapi, pelvisin sıcak bir küvete daldırıldığı oturma banyosudur. su. Oturma banyosu, pelvik bölge ağrılarından ve bazı karın rahatsızlıklarından kurtulma sağlar.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Hidroterapinin tıpta birkaç önemli işlevi vardır. Birincisi, ek tedavi veya tedavi sağlamak için yaraları nın veya yanıkların temizlenmesi ve irrigasyondur. enfeksiyonu önle. Ağrı kesici, soğuk algınlığı durumunda olduğu gibi bir başka önemli roldür. baş ağrısı için kompres veya kas ağrısı için sıcak su paketleri. hidroterapi, Küçük yaralanmaları nın etkilerini hafifletmek için buz paketleri kullanımı dahil, ayak bileği burkulmaları gibi. İç vücut ısı ile düzenlenebilir su, hem ateşli vücut ısını düşürmek hem de anormal derecede düşürmek için aşırı soğuğa maruz kalmanın neden olduğu sıcaklıklar.

Hidroterapi, fiziksel rehabilitasyon ve egzersiz için de kullanılır. Suda terapi yapmak veya egzersiz yapmak daha etkili olabilir ve karada bulunanlara göre iskelet ve eklemlerde daha az gerilme ve travma terapiler. Özellikle fiziksel kısıtlamaları olan kişiler için yararlıdır.

Tamamlayıcı bir terapi olarak hidroterapi, birçok rahatsızlıktan rahatlama ve semptomlardan kurtulma sağlar. Altıncı Bölümde belirtildiği gibi "Alternatif (Kanı tlanmamış veya Onaylanmadı) Dahili Olarak Alınan Tedaviler", ancak hidroterapi bazen potansiyel olarak iyileştirici bir terapi olarak tanımlanır. kolonik sulama Bir örnek. Bu tür kanı tlanmamış yöntemler, vücudun su veya iç temizlik yoluyla aşırı sıcaklığı, vücudu "detoksifiye etmek" ve eski haline getirmek için teşvik edilen potansiyel olarak tehlikeli prosedürler sağlıklıdır.

Dayandığı İnançlar

Birçok hidroterapi, ya suyun kendisinin ya da su yoluyla iletilen ısı ya da soğukun iyi bilinen ve belgelenmiş fizyolojik etkilerine dayanmaktadır. Isı bazlı hidroterapi, ısıyı kanı genişlettiği (genişlediği) gerçeğine dayanır. ısıtılan alandaki dolaşımı artırarak kaplar. artırmak örneğin ısı uygulamasıyla kaslara kan verilmesi Ağrı gidermek.

Soğuk bazlı hidroterapi zıt bir mekanizmaya göre çalışır. Soğuk kan damarlarını daraltır ve o bölgeye dolaşımı azaltır. vücut. Şişliği azaltmak için buz veya soğuk paket uygulanması faydalıdır. Yüzme havuzlarında fiziksel rehabilitasyon faaliyetleri şu gerçeğe dayanmaktadır: Su, iskelet sistemini daha fazla korur ve havadan daha fazla direnç sunar, bu da kasları korurken daha çok çalışmasını sağlar. kemikler ve eklemler.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Buz paketleri, sıcak kompresler ve sıcak bir küvete batırma buna iyi örneklerdir. birçok yaygın sorun için işe yarayan denenmiş ve gerçek, kendi kendine yardım, su bazlı teknikler. Bazılarını aşağıdaki bölümde açıklanmıştır. suya daldırma eklemlerdeki ağrılılığı kaldırmak ve hareket ve egzersizi kolaylaştırmak. Ek olarak, hidroterapi, hastanede yatan hastalar için tedavinin önemli bir bileşenidir. ciddi yanık yaralanmaları ve ısı tedavisi bazı cilt hastalıkları için kanı tlanmamış bir yöntemdir. Yüzme mükemmel, hafif bir egzersiz rutindir.

Tersine, tıbbi literatürün gözden geçirilmesi, hidroterapinin daha ciddi ve uzun süreli koşullar için etkili değildir. Örneğin, hidroterapi ağrıyı, şişmeyi, hareketsizliği veya diğer sorunları azaltmadı. Kalça osteoartriti veya romatoid artriti olan hastalarda, diz veya kalça eklemi ameliyatından sonra veya bağ, sezaryen sonrası hastalarda dikkatli çalışmalar, ve diğer jinekolojik cerrahi prosedürler.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Aşağıdaki kendi kendine yardım su ilaçları güvenli ve faydalı bulunmuştur:

- Karıncık krampları, irritabl bağırsak sendromu: Karıncık üzerine uygulanan bir ısıtma yastığı veya sıcak su şişesi genellikle yardımcı olur. • Artrit ve bursit: Aşırı aktiviteden kaynaklanan ağrı için jel veya buz paketleri kullanın; şişmiş, hassas, sıcak eklemler için ısı uygulayın; ve sertliği ve ağrıyı gidermek için sıcak bir duş veya banyo yapın. • Her uygulama için on dakika değişen buz ve ısı bursite yardımcı olur. • Hamilelik veya menstrüasyondan kaynaklanan göğüs ağrısı, diğer iyi huylu rahatsızlıklar: Isıtma yastıkları bazı kadınlarda işe yarar, diğerleri için soğuk su kompresleri ve bazıları sıcak ve soğuk uygulamaları değiştirerek rahatlık sağlar. (Herhangi bir yeni şişlik için doktorunuza başvurun.) • Karpal tünel sendromu: Uzun süreli, tekrarlayan el ve bilek hareketlerinden kaynaklanan bu durum için buz torbaları nı deneyin. • Soğuk algınlığı, larenjit, boğaz ağrısı: Nem bu ve buna bağlı rahatsızlıklara yardımcı olur.

Sıcak bir duşta durun, nemlendirici kullanın, buhar banyosunu deneyin veya yüzünüzü buharlı su dolu bir kasenin üzerine koyun ve başınızı n üzerine örtülmüş bir havluyla mini bir buhar banyosu oluşturun.

- Baş ağrıları: Sıcak kompresler veya ısıtma yastıkları olağan tedavidir, ancak bazı insanlar alınlı ve boynuna uygulanan soğuk kompreslerden daha fazla rahatlar.
- Hemoroid: Oturma banyosu (dizleri kaldırarak ılık suda oturmak) ağrıyı azaltır ve şişmiş damarların küçülmesine yardımcı olabilir. • Kurdeşen: Soğuk banyolar, soğuk kompresler veya kovanlara sürülen buz küpü yardımcı olabilir. • Uykusuzluk: Yatmadan birkaç saat önce ılık bir banyo uyusukluğa neden olabilir. • Böcek sokmaları: Buz küpleri veya buz torbası faydalıdır, ancak bazı insanlar

uygulanan ısı ile daha iyi.

- Adet krampları ve endometriozis: Isıtma yastığı yardımcı olmazsa, Bazı kadınlar soğuk algınlığı paketleri ile rahatlama bulur.
- Kas ağrıları ve ağrıları ve şişlik: Birkaç saat veya günde yirmi dakika, yirmi dakika arayla buz paketleri kullanın. • Stres: Jakuziye girmek kan dolaşımını düzenler, vücudu rahatlatır, ve stresi azaltır.
- Güneş yanığı ve diğer küçük yarıklar, çarpmalar, morluklar, burkulmalar: Buzlu su veya buz kompresleri uygulayın veya soğuk suya batırın. İlmış bir bez uygulayın. • Kasları ve akciğer kapasitesini güçlendirmek için: Yüzmek güvenli ve etkilidir.

Hidroterapinin birçok faydası ve uygulaması olması na rağmen, kullanımı nı n çeşitli biçimleriyle ilgili bazı uyarılar belirtilmiştir:

- Tıbbi literatürde, uygun olmayan şekilde temizlenmiş kamu ve özel jakuzilerin ve jakuzilerin kullanıcıları nı enfekte eden bakteriyel hastalık vakaları bildirilmiştir.
- Aşırı sıcak su yanıtlara ve diğer sorunlara neden olabilir; Doğrudan cilde kısa süreden fazla uygulanan buz dokulara zarar verebilir. • Aşırı soğuk su, dolaşım bozukluğu olan kişilere zarar verebilir. • İyileştirici değeri için yapılan aşırı veya tuhaf iddialara karşı dikkatli olun.

herhangi bir hidroterapi

- Özellikle dahili hidroterapiyle ilgili olarak, aşırı su sıcaklığı, basıncı veya infüze edilen sıvı miktarı ndan kaynaklanan olası yan etkilerin veya zararları n farkı nda olun. • Kolonik irrigasyon kolonun delinmesine neden olabilir. Ayrıca, ekipmanı sterilize etmeyen uygulamalarda bu prosedür ciddi ve hatta ölümcül iç enfeksiyonlara neden olmuştur.

Aşırı Sıcaklıklar hakkı nda uyarı

Cilde zarar verebileceğinden, buzun birkaç dakikadan fazla doğrudan cilde teması ndan kaçınılmalıdır.

Bunun yerine, plastik bir torba küp veya kırılmalı buz bir bulaşık havlusuna sarılmalı ve bunu cilde uygulamalıdır. Buz kan damarlarını daralttığı için kalp hastalığı, damar hastalığı, şeker hastalığı ve benzeri sorunları olan kişiler sadece doktorları nı n yönlendirmesi ile buz uygulamalıdır.

Hamile kadınlar ve kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, damar sorunları, şeker hastalığı ve herhangi bir zayıflık hastalığı olanlar aşırı su sıcaklığı ndan kaçınmalıdır.

Nereden Alınır

Geleneksel pratisyenler genellikle hidroterapiyi fizik tedavi ve diğer tedavi rejimlerinin bir parçası olarak reçete eder. Kendi kendine uygulanan hidroterapi için yerel kaplıcalar, sağlıklı kulüpleri ve Y'ler genellikle jakuzi veya sauna tesislerine sahiptir.

Su terapileri genellikle şifaya yönelik naturopatik yaklaşımlara dahil edilir (bkz. Bölüm 5).

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

25

Masaj terapisi

Günümüzde masaj, saygı n ve uygulanabilir bir tamamlayıcı teknik olarak kabul edilmektedir. Modern masaj sadece bir stres azaltma ve kas gevşetme şekli olarak değil, aynı zamanda hastanelerde ve emeklilik merkezlerindeki hastalar için yardımcı bir tedavi olarak da kullanılmaktadır. Bütünleştirici Tıbbi n merkezi bir bileşenidir.

Masajın tarihi dört ila beş bin yıl öncesine kadar uzanır. Ünlü MÖ 2700 Çin metni, Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Klasifiği, felç, üşüme ve ateşi tedavi etmek için "nefes egzersizleri, deri ve et masajı ve el ve ayak egzersizlerinin" kullanılması nı önerir.

Erken Mısır mezar resimlerinde terapötik masaj sergilenir ve bu masajın antik dünyadaki bu bölümünde de uygulandığı nı açıkça gösterir (bkz. Refleksoloji, Bölüm 27).

Masaj geliştikçe, İsveç'te bir on dokuzuncu yüzyıl doktoru olan Per Henrik Ling, bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın olarak uygulanan masaj tekniği olarak kabul edilen İsveç masajı nı geliştirdi. Yöntemi jimnastik, fizyoloji ve Çin, Mısır, Yunanistan ve Roma'dan ödünç aldığı n tekniklere dayanıyordu.

Doğu ve Batı Masajı

Her ikisi de popüler olan Doğu ve Batı masajı nın ardındaki felsefeler önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Doğu düşüncesi vücudun enerjisinin yenilenmesine dayanırken, Batı inancı kasları ve dokuları gevşetmenin önemine odaklanmaktadır.

Ancak her iki teknik de vücudun doğal iyileşme yeteneğine yardımcı olma hedefini paylaşır. Masaj, bireylerin stresi azaltmasına ve birçok fiziksel problemten kurtulmasına yardımcı olur. Masaj tedavisi hastalığı iyileştirmez.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

Ne olduğunu

Masaj kelimesi Arapça bir kelime olan “inme” anlamı na gelen massa kelimesinden gelir.

Masaj, vücudun kasları nı ve yumuşak dokuları nı hareket ettirmek için çeşitli manipülatif tekniklerin kullanılmasıdır. İsveç masajı beş özel vuruş türünden oluşur:

1. Effleurage , tüm el veya başparmak ile yapı lan uzun bir kayma hareketidir.
2. Petrisaj , yoğurma ve sıkıştırma hareketlerini içerir.
3. Sürtünme, hareketlerin en etkili olan terapistin başparmak pedleri veya parmak uçları yla yapı lan derin dairesel hareketlerden oluşur.
4. Titreşim , çok ince, hızlı bir sallama hareketinin uygulanması nı içerir.
5. Tapotement , ellerin doğal olarak kaslara vurmak veya dokunmak için kullanıldığı bir dizi hızlı hareketten oluşur.

Terapistler, çalışılan alana, terapistin eğitim düzeyine ve müşterinin tercihine bağlı olarak bir masaj seansı süresi nde bu tekniklerin bir kısmı nı veya tamamı nı kullanabilir. Bir masaj seansı otuz ila altmış dakika arası nda sürebilir. Maliyet genellikle 30 ABD Doları ile 100 ABD Doları veya daha fazla arası nda değişmektedir.

Genellikle masajı n yapı ldığı odada, doktor muayenehanesindeki muayene masası na benzeyen çarşaf kaplı bir masaj masası bulunur. Tipik olarak oda yumuşak bir şekilde aydınlatılır ve alçak, yatıştırıcı müzikle yankılanır. Müşteri kıyemen veya tamamen soyunmuş ve çarşaf veya havlu ile örtülüdür. Örtü hareket ettirilir ve daha sonra masaj yapı lırken vücudun her bir parçası ndan değiştirilir. Bazı şehirlerde, tam giyimli işçilere öğle tatillerinde sunulan mini masaj, kısa sürede stresin hızlı bir şekilde atılması nı sağlar.

Masaj, en çok talep edilen ve evrensel olarak faydalı tamamlayıcı terapilerden biridir. Danışanların terapistlerine ne beklediklerini ve ne ile rahat oldukları nı söylemeleri önemlidir. Herhangi bir fiziksel rahatsızlığı açıklamak da gereklidir. Kanser hastaları , kanser hastaları yla çalışmak için ek eğitim almış lisanslı veya sertifikalı masaj terapistleri aramalıdır.

ya da hayatta kalanlar.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Masajı n önemli duygusal ve psikolojik faydaları vardır. Kasları gevşetir, bu da stresi azaltır. Masaj, yalnızca stresli olma hissini azaltmada değil, aynı zamanda uykusuzluk, baş ağrısı ve sırt ağrısı gibi kas gerginliğinin şiddetlendirdiği sorunları tedavi etmede de yardımcı olur. Masaj ayrıca yüksek tansiyonu düşürmeye ve kalp atış hızını , artiritik ve romatizmal ağrıları ve depresyonu azaltmaya yardımcı olabilir.

Dayandı ğı İnançlar

Antik bir Yunan metninde, Hipokrat masajı , özellikle spor ve savaş yaralanmaları için etkili bir terapi olarak tanı mlandı . Tarihsel olarak, Hipokrat'ta oldu ğu gibi, masajı n tı bbi bir tedavi olarak kullanı lması na rağmen, zamanla vücut kadar zihin için de etkili bir terapi oldu ğu kanı tlanmı ştı r. Masajı n birçok savunucusu, "iyileştirici dokunuşun" önemine atı fta bulunur. Masaj terapistinin ellerinin fiziksel teması nı n ruhu ve zihni rahatlatı ğı söylenir.

Masaj terapisi, fizyolojik etkilerinin anlaş ı lması na dayanı r.

Kaslar fazla çalı ştı rı ldı ğı nda, laktik asit gibi atı k ürünler kaslarda birikerek ağrı ya, sertliğe ve hatta kas spazmı na neden olabilir.

Masaj dolaşı mı iyileştirir, bu da kan akı şı nı artı rır ve böylece vücut dokuları na taze oksijen getirir. Bu, atı k ürünlerin kaslardan atı lması na yardımcı olabilir, yaralanma sonrası iyileşmeyi hızlandı rabilir ve önemli fiziksel ve duygusal rahatlama sağlayabilir.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Tı p camiası , çeşitli hastalı kları olan insanlar ve çeşitli yaş grupları için tamamlayıcı bir terapi olarak masaj terapisini giderek daha fazla kullanmaktadı r. Araştı rma ve hasta kendi raporları , masaj terapisinin çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde kaygı düzeylerini düşürdü ğünü göstermektedir. Bir çalı şma, sı rt masajı verilen yaşlı bakı mevindeki hastalar arası nda kan bası ncı nı n düştüğünü belgeledi. Araştı rmalar, masaj terapisinin yaşam kalitesini artı rdı ğı nı gösteriyor.

Tı p dergilerinde yer alan birkaç makale, kanser ve kalp hastalı ğı gibi önemli hastalı kları olan hastalar için tamamlayıcı bir tedavi olarak masaj terapisinin rahatlatıcı faydaları nı anlatmaktadı r. Bununla birlikte, aksi yöndeki yanlı ş iddialara rağmen, ne saç derisi ne de vücut masajı kanseri veya başka bir hastalı ğı tedavi edemez (bkz. Bölüm 42).

Evde Masaj Yapmak

1. Işı kları düşük ve odayı sı cak tutun.
2. Üşümek için partnerinizi bir çarşafı örtün.
3. Dizlerin veya baş ı n alt ı na bir yastı k konforu artı rabilir.
4. Sürtünmeyi azaltmak için ellerinize hoş, ı sı tı lı mı ş bir yağ sürün.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

İnsanları n masaj terapisinden hem fiziksel hem de zihinsel olarak fayda sağlad ı ğı ve masajı n gevşemeyi teşvik etti ği, kasları gevşetti ği konusunda çok az şüphe vardı r.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

gerginlik ve stresi azaltır. Masaj terapisi evrensel olarak yararlıdır. Ancak ateş, akut inflamasyon, enfeksiyon, flebit, tromboz veya sarılık varsa kaçınılmalıdır. Yakın zamanda meydana gelen bir yaralanma yerinde masaj yapılmamalıdır. Artrit, kanser veya kalp hastalığı gibi kronik rahatsızlıkları olan kişiler, masaj terapisi almadan önce bir doktora danışmalıdır. Sağlıklı olan ve rahatlamak, stresi azaltmak ve refahını artırmak isteyenler masajdan faydalanacaktır.

Nereden Alınır

Tüm eyaletler veya ülkeler masaj uygulamaları ve/veya masaj lisanslarını düzenlemese de, eğitilmiş ve uygun niteliklere sahip uygulayıcılar yaygın olarak mevcuttur. Uluslararası Masaj Derneği (www.imagroup.com), Amerikan Masaj Terapi Derneği (www.amtamassage.org) ve ABD Ulusal Sertifikasyon Kurulu da dahil olmak üzere masaj ve nitelikli terapistlere yönlendirmeler hakkında bilgi sağlayan birçok ulusal ve uluslararası kuruluş vardır. Terapötik Masaj ve Bodywork için (www.ncbtmb.org).

Fiziksel uygunluk

Fiziksel aktivite, Bütünleştirici Tıbbı'nın temel bir bileşenidir. arası'nda tamamlayıcı tedavilerin en önemlisidir, çünkü sadece yaşam kalitesini artırır, aynı zamanda hayatta kalma yararı sağladığı için.

Söylemeye gerek yok, hiçbir maliyeti olmayan, sıfır olumsuz etki yaratan, tamamen kendin yapabileceğin ve gücü toplayan bir şey bulmak alışılmadık bir durum. büyük bir yeni farmasötik ajan. Ancak egzersiz sadece bunu yapar.

Önce meme kanseri, ardından kolorektal kanser ile ilgili çalışmaları yaptı. Egzersizin ölüm ve kanser nüksü riskini azalttığı gösterdiler. %40 ila %50. Beş büyük gözlemsel çalışma, kanser teşhisinden sonra düzenli fiziksel aktivitenin üstün sağlığı sonuçları ürettiğini göstermektedir. kanser teşhisi konduktan sonra hareketsiz kalan hastalarla karşılaştırıldığında.

Fitness ile obezite ve kanserden ölüm arasındaki ilişki araştırıldı. 2585 kadının ve 2.890 erkek için yaklaşık 25 yıl sürdü. İyi fitness şiddetle erkeklerde kanser ölümünü öngördü ve fazla kilolu olmak kadınlarda kanser ölümünün güçlü bir göstergesiydi. Bu yazı itibarıyla, 2010 yılı içinde, hastalarda fiziksel uygunluk ve sağlığı inceleyen çok sayıda çalışma birçok farklı kanser teşhisi.

Çalışmalar, egzersizin metastatik olan insanlar için bile faydalı olduğunu göstermektedir. kanser. Yani, fiziksel aktivite hastalık sonucunu olumlu yönde etkileyebilir. yaygın kanserli hastalar için, tipik diyabetli veya kalp hastalığı.

Ne olduğunu

Mevcut araştırma literatürü henüz belirli bir alışırmayı göstermemektedir. bu en iyi şekilde çalışır. Ancak, herhangi bir egzersizin iyi olduğu açıktır. Klinisyenler ve

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

bilim adamları , tempolu yürüyüş, yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi her türlü aerobik egzersizi önermektedir.

Kritik nokta ne yaptı ğı nı z değil, günlük olarak yapmanı zdır .

Açı kça, egzersizin değerinin bir kısmı , daha düşük kilonun korunması na yardımcı olması ve obezite ile hastalık arasındaki ilişkinin iyi kurulmuş olması dır . Fiziksel aktivite eklemek ve daha az yemek ve daha iyi yemek yemek (çok sayıda sebze, meyve ve balık içeren Akdeniz tipi diyet), sağlıklı için gerekli yaşam tarzı değişiklikleridir. Yaşam tarzı değişikliklerini benimsemek kolay değildir, ancak onlarla birlikte kalmak sağlıklı ğı nı z ve esenliğiniz için tüm farkı yaratacaktır .

Uygulayıcı ların Söyledikleri

Fiziksel aktivite ya da egzersiz ya da dı şarı çı kıp hı zlı hareket etmek - ne dersiniz deyin - yakalanma şansını azaltacak ve hayatta kalma şansını artı racaktır , kalp hastalığı , diyabet, kanser ve muhtemelen henüz belgelenmemiş birçok başka hastalık .

Dayandı ğı İnançlar

Egzersiz önerileri sağlam araştı rmalara dayanmaktadır . Fiziksel aktivitenin sağlıklı nası lı iyileştirdiği ve kanser teşhisi tam olarak anlaşılmasa bile hayatta kalma şansını nası lı artı rdığı tam olarak. Bazı araştı rmalar, fiziksel aktivitenin diyabet veya kalp hastalığı olan hastalarda insülin seviyelerini azaltabileceğini ve bunun bir rol oynayabileceğini göstermektedir. İnsülin bir hormondur. Östrojen ve diğer hormon seviyelerinin modifikasyonu, kanser kadar bu hastalıklara da fayda sağlayabilir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Fiziksel aktivite ruh halini ve yaşam kalitesini iyileştirir. Daha az yemek ve daha iyi yemek yemenin yanı sıra, diyabet veya kalp hastalığı na yakalanma şansını azaltır ve meme, kolon ve muhtemelen diğer kanserlere yakalanma şansını azaltır . Egzersiz, kanser teşhisi sonrası nda hayatta kalma olasılıkları nı artı rır . Daha iyi ne olabilir?

Nereden Alınır

Her yerde. Evinizde, spor salonunda, mahalle merkezinde veya şehrinizde veya kı rsalı nda. Günde 20-30 dakika sizi ayağa kaldı rıp hareket ettiren tempolu yürüyüş, bisiklete binme, dans etme, yüzme veya başka herhangi bir şey.

27

Refleksoloji

Refleksoloji, ayağı tüm vücudun haritası olarak kullanır. Ayağı n belirli kı s s m l a r ı n a bas ı l m a s ı n ı n, vücudun uzak bir bölgesindeki muhtemelen ilişkili olan sorunları iyileştirmeye yardımcı oldu ğ u n a inan ı l m a k t a d ı r.

Refleksoloji, tek bir vücut parças ı n ı n çeşitli bölümlerinin tüm vücudun belirli alanları n ı yansı t t ı ğ ı fikrini benimseme konusunda benzersiz de ğ i l d i r. T ı p tarihi boyunca, tek vücut parçaları n ı bir bütün olarak vücut için teşhis veya tedavi vekilleri olarak kullanmak için çeşitli girişimlerde bulunulmuştur. Örne ğ in, refleksoloji ayakları i ç e r i r k e n, di ğ e r l e r i gözün irisini kullan ı r.

“İridoloji” sistemi, gözün renkli irisinin pasta şeklindeki her bir parças ı n ı belirli bir organ veya vücudun bir kı s m ı ile ilişkilendirerek hastalı ğ ı teşhis etti ğ ini iddia eder. Bu teknik bugün dünyanı n t ı b b e n d a h a z g e l i ş m i ş bölgelerinde hayatta kalsa da, iridoloji bilimsel olarak çalı ş ı l m ı ş ve yarars ı z oldu ğ u kan ı t l a n m ı ş t ı r.

Frenoloji adı verilen bir on dokuzuncu yüzy ı l m o d a s ı , insanları n kişiliklerini kafaları n ı n hatları n a göre haritalamaya çalı ş t ı ve kafatas ı ndaki tümsekleri veya belirgin noktaları çeşitli karakter özelliklerine ba ğ l a d ı . Hem Çin hem de Ayurvedik Hint t ı b b ı , dili vücudun di ğ e r kı s ı m l a r ı ndaki her türlü rahatsız l ı ğ ı teşhis etmek için bir rehber olarak kullan ı r.

Kulak akupunkturunda kulak tüm vücut için vekil olarak kullan ı l ı r. Daha modern zamanlarda, kolon, di ğ e r vücut bölgelerinin bir haritas ı olarak kullan ı l d ı ve her büyük hastalı ğ ı n, kolonun düzensiz, belki de çok fazla kı r ı ş m ı ş belirli bir alan ı n ı yansı t t ı ğ ı söylendi.

Amerika Birleşik Devletleri'nde ayak refleksolojisi, yirminci yüzy ı l ı n ilk y ı l l a r ı n d a ABD Connecticut Eyaletinde çalı ş a n Dr. William Fitzgerald'ı n çalı ş m a s ı y l a başladı . Tekni ğ i, canlandırma için ellere, kulaklara veya ayaklara bask ı uygulayan eski uygulamalara dayan ı y o r d u .

Dördüncü Bölüm: Üstünlük Yoluna Güç Kazanmak

enerji akışı ve homeostazı (denge) sağlar. Uzmanlık alanına rağmen - bir kulak burun boğaz uzmanı veya göz, kulak, burun ve boğaz uzmanıydı - sistemi bu vücut kısımlarından hiçbirini değil, ayağı kullanıyor. Ayağı, tüm vücudun bir haritası olarak kullandı, her bir parçası belirli bir vücut bölgesiyle ilgiliydi.

Refleksoloji, teşhisin yanı sıra tedaviyi de içerdiğinden, vücut parçalarını bütün için haritalar olarak kullanmaya yönelik önceki girişimlerden önemli ölçüde farklıdır. Fitzgerald, vücudun baştan ayağa uzanan on eşit bölgeye ayrılmış olduğunu teorileştirdi. Başlangıçta "zon tedavisi" olarak adlandırılan sistemiyle, ayaklardaki belirli noktalara hafif basıncı, vücudun belirli bir bölgesindeki ağrıyı hafifletiyor gibiydi.

1930'larda Amerikalı hemşire ve fizyoterapist Eunice Ingham, her bir ayaktaki noktaları başka bir yerdeki belirli vücut bölümlerine bağladığı söylenen refleks noktaları olarak adlandırdığı noktaları içeren ayakları ayrıntılı haritalarını geliştirdi. Deneme yanı sıra, örneğin ayak kemerine basmanın iç organları etkilediğini gösteriyor gibiydi. Ayrıca uygulamayı kendi adını "bölge terapisi"nden "refleksoloji" olarak değiştirdi.

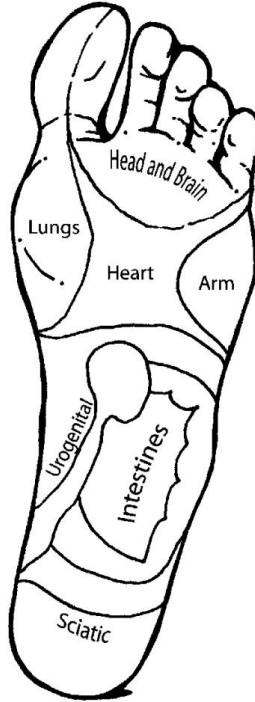
Refleksoloji Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da hızla yayıldı. Bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışan çoğu refleksolog, Ingham'ın veya bir başka önde gelen refleksolog olan Laura Norman'ın yönteminde eğitilmiştir. Ingham'ın yeğeni, Florida merkezli Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü'nün uzun dönemli başkanı Dwight Byers, bu konuda dünyanın önde gelen otoritesi olarak kabul ediliyor.

Ne olduğunu

Refleksoloji, bazen bunun yerine eller kullanılmasıyla rağmen, ayağındaki belirli bölgelerine basıncı uygulama sistemidir. masaj değildir. Bunun yerine, uygulayıcısı tarafından başparmak, parmaklar ve avuç içi, ayaktaki belirli refleks noktalarına baskı uygular. Refleksologlar, ayağındaki her bir bölümünün vücudun kendi bölümüyle ilgili olduğuna inanırlar (Şekil 7). Bir refleks noktasına basıncı uygulayarak ilgili vücut organı veya bölgesi etkilenir.

Refleks noktaları ayak tabanlarında, üstlerinde ve yanlarında bulunur. Sağ ayaktaki noktalar vücudun sağ yarısına, sol ayaktaki noktalar ise vücudun sol yarısına karşılık gelir.

Kişiler refleks noktalarını ve baskı tekniklerini öğrendikten sonra kendi kendilerine refleksoloji uygulayabilseler de genellikle eğitimli bir refleksolog tarafından yapılır. Tipik bir seansta, hasta masaj tipi bir masaya uzanırken refleksolog her bir ayağa nazikçe masaj yapar ve ardından refleks noktalarına sistematik olarak basıncı uygulayarak tedaviye başlar.



Şekil 7. Refleksoloji, ayağı vücudun bir haritası olarak kullanır. Akupunktur ve akupresürün ortak temeli açıktır. Refleksoloji ağrılı değildir.

Tedaviler otuz dakikadan bir saate kadar sürer. Uygulayıcılar göre, ayaklardaki bu noktalara basıldığında, hastalar vücudun refleks noktalarına karşı gelen bölgelerinde karıncalanma hissi yaşayabilirler.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Refleksoloji savunucuları, bu yaklaşımın refleks noktalarına karşı gelen organlara enerji akışını artırabileceğine ve bu organların canlılığını artırabileceğine inanmaktadır. Uygulayıcılar, iç organların canlılığını artırarak hastaların sağlığını iyileştirebileceklerine inanıyorlar. Refleksolojinin stres ve gerilimi azaltabileceğini, dolaşımı iyileştirebileceğini, toksinleri ortadan kaldırabileceğini ve vücudu sağlıklı elverişli bir denge durumuna getirebileceğini iddia ediyorlar. Bu inançlar, sağlıklı, hastalık ve fizyolojik işlev hakkındaki en eski fikirlere egemen olan yaşamsal güç kavramını yansıtır.

Refleksoloji, baş ağrısı, astım ve bağırsak sorunları gibi bazı kronik rahatsızlıkların semptomlarını hafifletmenin bir yolu olarak savunucuları tarafından önerilmektedir. Hastalıkları tedavi etme iddiasında değildir.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

Dayandı ğı İnançlar

Refleksolojinin dayandı ğı iki bağlantılı inanç vardır. Birincisi, refleks noktaları nı n ayakta bulunması ve bu refleks noktaları nı n, bağlı oldukları uzak organ sistemlerinde ve vücudun bölümlerinde sağlıklı ğı etkileyebileceğidir. İkincisi, Çin tı bbi nda ve akupunkturda qi (chi) kavramı na (Bölüm 6 ve 1) veya Ayurveda veya Hint tı bbi nda pranaya (Bölüm 2) benzeyen, vücudun görünmez bir yaşam gücü veya süptil enerji içermesidir. Refleksologlar, ayaktaki refleks noktaları nı uyararak, bu enerjinin vücuttaki akı şı nı engelleyip artı rabileceklerine inanı rlar.

Tı p literatüründe refleksoloji üzerine araştı rmalar yetersizdir. Mevcut en iyi araştı rma kanı tı , refleksolojinin herhangi bir tı bbi durum için etkili bir tedavi olduğunu göstermez. Süptil enerji fikri gibi refleksolojinin dayandı ğı inanç ve kavramları n hiçbirisi kanı tlanmamı ştı r. Ayağa uygulanan baskı nı n sağlıklı ğı iyileştirdiğine dair temel hipotez belgelenmemiştir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Refleksolojinin canlı lı ğı geri kazanma ve sağlıklı ğı iyileştirme veya hastalı ğı hafifletme veya kontrol etme iddiaları nı n kanı tlanmamı ş olduğu kabul edilmelidir. Çeşitli vücut çalı şması biçimleri için geçerli olduğu gibi, refleksoloji rahatlamayı ve esenlik duyguları nı teşvik edebilir. Refleksoloji, hastalı ğı tedavi etmek için kanı tlanmı ş bir yöntem olmasa da, özellikle tekniğin kendi kendine uygulanabilmesi nedeniyle, potansiyel gevşeme faydaları ucuz ve kolay bir şekilde elde edilir. Ayrıca büyük önem taşı yan refleksoloji, yan etkileri olmayan nazik, invaziv olmayan bir tekniktir. Tı bbi sorunları etkilemez, ancak stresi azaltmak ve hoş, rahatlatı cı bir deneyim sağlamak için ayak masajı olarak işe yarar.

Nereden Alı nı r

St. Petersburg, Florida'daki (www.reflexology-uk.net) ve Sheffield, İngiltere'deki (www.reflexologyuk.net) Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü, tekniğe ayrı lımı ş kaynaklar satar, öğretmenleri eğitir ve aşağı dakilerin listelerini tutar. coğrafi bölgelere göre refleksologlar

28

yuvarlanma

Yapısal Entegrasyon veya Rolfing, Ida Rolf (1896–1979) tarafı ndan icat edilen ticari markalı bir üstyapı sistemidir. Rolf, biyokimya ve fizyoloji alanı nda doktora yaptı . 1920'lerin sonları nda, Rolf'un çocukları ndan birinin piyano öğretmeni, Rolf'un kadı na yoga egzersizleri vererek hafifletmeye çalıştı . 1920'lerde bir el yaralanması yaşadı . Bu onun vücut yapısı ve işlevi arasındaki ilişkiye olan ilgisini artırdı . Yoga (Bölüm 21), Alexander tekniği (Bölüm 23) ve osteopati gibi vücut odaklı teknikleri yıllarca araştırdıktan sonra Ida Rolf, "Yapısal Bütünleşme" adını verdiği bir teknik geliştirdi. 1950'lerde yöntemi öğretiyordu. 1970 yılında Rolf Enstitüsü kuruldu ve kısa süre sonra Rolf konuyla ilgili kitaplar yayımlandı .

Ne olduğunu

Rolfing, tüm bölümlerin - baş, gövde, bacaklar vb. - birbiriyle doğru bir şekilde ilişkili olması ve yerçekimi ile hizalanması için vücudu düzgün bir şekilde hizalama çabasıdır . Bu, kas liflerini ve iç organları kaplayan ve kasın kemiğe bağlanması na yardımcı olan dokular olan fasyaya derin basınç uygulanarak gerçekleştirilir. Fasya, kemiklerin ve iskeletin duruşunda ve genel desteğinde önemli bir rol oynar. Rolfers, denildiği gibi, fasyanın çok katlı hale geldiğine ve sert bir şekilde yapıldığını ve vücudun düzgün ve tam hareket gerçekleştirme yeteneğini azalttığını inanıyor. Rolf, duygusal durumunuzun yapısal dengesizliklerinizi yansıttığını inanıyor.

Sertifikalı Rolfers parmaklarını , başparmaklarını , eklemlerini ve bazen dirseklerini ve dizlerini kullanarak vücudun tüm bölgelerinde fasyayı bastırır ve manipüle eder. Rolfers, fasyayı gevşetmeyi amaçlar, böylece kas ve kemik üzerindeki tutuşu serbest kalır. Müşteriler ayrıca vücutlarını hareket ettirmeye yönelik bir dizi egzersiz yaparlar.

Dördüncü Bölüm: Üstyapı Yoluyla Güç Kazanmak

daha verimli. İnsanlar genellikle on veya daha fazla hafta boyunca haftada bir kez Rolfing seansları na katılırlar. Her seans altmış ila doksan dakika sürer. Fasyanın manipülasyonu birbirini izleyen her seansta derinleştirilir. Rolfing acı verici olabilir.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Savunuculara göre, Rolfing vücudu dengeye ve hizaya getirebilir. Hareket kolaylaştırsa, gelişmiş duruş, artan hareketlilik, daha kolay nefes alma, daha az stres ve daha fazla enerji ile sonuçlanmalıdır. Rolfing'in ayrıca, özellikle bel yaralanması gibi sorunlardan kaynaklanan kronik ağrıyı azaltmaya yardımcı olduğu söylenir. Rolfing, hastalık için iyileştirici bir tedavi olarak savunulmamaktadır. Bununla birlikte, kişinin genel refah duygusunu geliştirdiği iddia edilmektedir.

Dayandığı İnançlar

Yapısal Entegrasyon iki temel öncül üzerine kuruludur. Birincisi, ön panonun zamanla sertleşip kalınlılaşabilmesi, vücudu yerçekimi ile hizadan çıkarakabilmesidir. Diğeri ise yerçekimi ile uyumsuz bir cismin hareket etmek için daha fazla çaba ve enerji gerektirdiği inancıdır.

Rolf'a göre vücut ideal olarak başın, omuzların, gövdenin ve bacakların ağırlıklı merkezleri düz bir dikey çizgi oluşturacak şekilde düzenlenmelidir. Ön pano gevşediğinde ve hareket edebildiğinde, bu tür bir yapıyı destekleyebileceğine inanılıyordu. Ancak Rolfers'a göre zamanla, kötü duruş, fiziksel travma, stres, duygusal travma ve hastalık, fasyanın sertleşmesine ve kalınlılaşmasına neden olarak vücudun hizadan düşmesine neden olabilir. Bunun baş ve omuzlarda sarkma, aşırı omurga eğriliği ve diğer duruş bozuklukları nda gösterildiği söylenir. Yapısal Entegrasyonun, fasyayı gevşetmeleri ve gevşemeleri için manipüle ettiği ve vücudu uygun hizaya geri getirdiği söylenir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Rolfing'in diğer terapilerle veya tedavisiz karşılaştırılabilirliğiyle ilgili kontrollü çalışmaları sınırlıdır ve Rolfing savunucuları tarafından ileri sürülen iddialar ne kanıtlanmıştır ne de sistematik olarak incelenmektedir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Rolfing'in vücudun hizasını değiştirip değiştirmediği ve yeniden hizalamanın hareketin verimliliğini artırıp artırmadığı veya başka şekillerde yardımcı olup olmadığı henüz bilinmiyor.

resmi olarak incelendi ve Rolfing'in refahı ve yaşam kalitesini iyileştirebileceği iddiası da yok.

Öte yandan, Rolfing savunucuları hastalığı tedavi ettiğini iddia etmezler ve herhangi bir rahatsızlık veya ağrıya rağmen, Rolfing masajını kendi başına gerilimi serbest bırakması, bir esenlik duygusu iletmesi ve/veya başka rahatsızlıklar getirmesi mümkündür. genel olarak masaj terapisiyle ilişkili fiziksel ve duygusal faydalar (bkz. Bölüm 25). Kanser veya diğer ciddi hastalıklar nedeniyle tedavi gören hastalar, Rolfing tekniğinde olduğu gibi derin vücut baskısından kaçınmalıdır.

Nereden Alınır

Rolf Yapısal Entegrasyon Enstitüsü, eğitim sınavları ve atölye çalışmaları, konuyla ilgili araştırma ve medya bilgileri ve aranabilir bir uygulayıcı veritabanı sunar. www.rolf.org.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Beşinci Bölüm



Refahı Geliştirmek Duyular aracı lı ğı yla

Beşinci Bölüme Genel Bakış

- 29. Aromaterapi
- 30. Sanat Terapisi
- 31. Dans Terapisi
- 32. Mizah Terapisi
- 33. Işı k Terapisi
- 34. Müzik Terapisi
- 35. Ses Terapisi

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Beşinci Bölüm Genel Bakış

Hepimiz çizim yapmanı n veya resim yapmanı n, en sevdiğimiz müzik parçası nı çalmanı n veya dinlemenin, iyi bir fı kra veya komik bir hikaye anlatmanı n veya duymanı n memnuniyetini yaşamı şı zdı r. Yaratı cı lı ğa ve neşeye yönelik bu dürtüler sadece estetik tatmin için değil aynı zamanda şifa için de kullanı labilir. Bu bölümde açı klanan terapilerin uygulayı cı ları ve danı şanları buna inanmaktadı r.

Bu terapilerin çoğu, birkaç geniş kavram ve amacı paylaşı r.

Bir veya daha fazla duyuya hitap eder ve onları meşgul ederler; bir sanat eseri yaratmayı veya deneyimlemeyi içerirler; ve hastaları n kendi bakı mları nda aktif rol almaları nı gerektirirler. Ses ve ı şı ğı n uygulanması hastadan daha azı nı gerektirebilir ve sanatsal açı dan daha az etkileyici olabilir, ancak bu rejimlerin savunucuları da klinik yararlar iddia eder.

Burada, diğer tedavi türlerinde olduğu gibi, hastalı ğı tedavi ettiğini iddia eden (kanı tlanmamı ş veya alternatif tedaviler) tedavileri, ana akı m tı bbi tedaviye ek olarak veya refahı artı rmak için (tamamlayı cı tedaviler) kullanı lanlardan ayı rmak önemlidir. Bu bölümdeki yöntemlerin çoğu, tamamlayı cı teknikler olarak uygun şekilde kullanı lmaktadır. Kaygı yı azaltabilir, gevşemeyi teşvik edebilir ve kanser, AIDS ve Alzheimer hastalı ğı gibi önemli hastalı kları olan hastalarda dikkat dağı nı klı ğı yaratabilirler.

Bununla birlikte, kitabı n başka yerlerinde olduğu gibi, bu bölümdeki hemen hemen her terapide, mucize tedaviler olduğunu iddia eden birkaç yan savunucu vardı r. Örneğin, ı şı k tedavisinin birkaç savunucusu, onu kanser tedavisi olarak tanı tı yor; bu vaat, doğru olmadı ğı kadar tehlikeli de.

İşı k ve ses terapileri için kanı tlanmamı ş bazı iddialara rağmen, geleneksel tı pta hem ı şı k hem de ses kullanı lmaktadır. İşı k tedavisi, kı ş ayları nda azalan doğal ı şı ğı n neden olduğu bir psikiyatrik depresyon sendromu olan mevsimsel duygulanı m bozukluğunu (SAD) başarı yla tedavi eder. Ses, geleneksel tı pta ultrason veya yüksek frekanslı (insan işitme aralı ğı nı ndı şı nda) ses dalgaları şeklinde hem teşhis hem de tedavi için kullanı lı r. Tanı amaçlı kullanı lan ultrason kalbi keşfeder, cenin gelişimini kontrol eder ve vücudun diğer bölgelerini inceler, hepsi ağrı sı z ve kolay bir şekilde. Bir tedavide, vücuda ağrı sı z bir şekilde girmek ve böbrek taşları nı yok etmek için ultrasonik dalgalar su yoluyla gönderilir.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Duyuları kullanan terapiler tipik olarak ucuzdur ve yan etkileri yoktur. Tek başına veya başkalarıyla birlikte, profesyonel bir terapistle birlikte veya onsuz, ayakta tedavi banyosunda veya hastanede yatan hastalar tarafından kolayca uygulanabilirler.

Bu bölümdeki terapilerin çoğu nispeten yenidir ve sadece birkaç on yıl önce organize edilmiştir. Müzik terapisi resmen 1950'lerde başladı ve dans terapisi için profesyonel bir organizasyon ancak 1966'da kuruldu. Aynı zamanda, bu yaklaşımların çoğu, medeniyetin başlangıcına kadar uzanan köklerden kaynaklanmaktadır. Görsel sanatlar, dans, mizah, aromaterapi, ilahiler ve müzik binlerce yıldır insan kültürünün içsel bileşenleri olmuştur.

Bu terapilerin uygulayıcıları genellikle sanatçıları veya öğrencileri olarak başlamışlar ve daha sonra tıbbi uygulamalarıyla ilgilenmeye başlamışlardır. Dans terapisi, modern dans eğitmenleri dansın öğrencileri üzerindeki olumlu sonuçlarını gördüklerinde ve iyileştirici potansiyelini algıladıkları anda ortaya çıktı. Güzel sanatlar terapileri, yaratıcılığı doğası gereği terapötik olduğuna dair ortak inanç paylaşır.

Sanat, müzik ve dans terapistleri kolaylaştırıcıdır. Hastalara yaratıcı enerjilerini kullanmaları için araçlar, tavsiyeler ve duygusal destek sağlarlar.

Bazı etkiler duygusaldır, diğerleri vücuda yardımcı olur ve birkaç her ikisini de başarır. Bu faaliyetler müzik dinlemeyi, sanat üretmeyi, dans etmeyi ve mizah yaratmayı ve bunlara tepki vermeyi içerdiğinden, tıbbi müdahalelerden ziyade dengeli bir varoluş için reçeteler gibi görünürler - gerçekten de öyle.

Bu tatmin edici faaliyetler aynı zamanda iyi beslenmeyi, egzersizi ve sağlıklı ilişkileri sürdürmeyi de içeren sağlıklı programları nın bir parçasıdır.

Bu öncelikle invaziv olmayan tedaviler, duyuları meşgul etmeyi amaçlar. Bu tür faaliyetler keyifli ve ödüllendiricidir, ancak aynı zamanda dikkati başka yöne çekebilir veya hastalığı nın duygusal ve fiziksel acısından uzaklaştırabilir. Son olarak, bu terapiler aktiftir; hastaları nın algıları ve dünyaya karşı tepkileri aracılığıyla çevreleriyle etkileşime girmelerine yardımcı olurlar. Çoğu, hastalık sürecinde daha tipik olduğu gibi, hastaları nın kendileri için veya kendileri için bir şey yapmaktan ziyade bir şeyler yapmasını gerektirir. Genellikle ciddi hastalık sürecinde eksik olan bir kontrol duygusu sağlayabilirler. Kanserli bir çocuk veya yetişkinin resim yapmasını sağlamak, o kişiye aktif bir ifade aracı, hastalıklarıyla ilgili korku ve duyguları nı iletilebileceği bir araç sağlar.

Birkaç bilimsel çalışma, duyuları içeren terapilerin yararlarını değerlendirmiştir. Araştırmalar, belirli seslerin ve aromaların gevşemeyi teşvik edebileceğini ve Mozart dinlemenin bazı zihinsel görevleri geliştirebileceğini gösteriyor.

Bu bölümdeki tedaviler hastalığı iyileştirmez. Bununla birlikte, psikolojik olduğu kadar fizyolojik faydalar da sağladıkları na dair kanıtlar vardır. Kişinin sağlıklı durumundan bağımsız olarak sağlıklı ve yaşam kalitesini artırabilirler.

29

aromaterapi

Halk bilgeliği ve tesadüfün bir kombinasyonu, modern aromaterapi uygulaması haline geldi. Aromaterapi, terapötik amaçlar için bitkilerden damıtılmış yağların kullanımı içerir. Eski Mısır, Çin ve Hindistan'da uzun bir kullanıma geçmişine sahiptir. Uçucu yağları çıkarmak için kullanılan damıtma yöntemi, MS onuncu yüzyılında bir Arap doktor tarafından icat edildi.

Batı'da modern aromaterapi, Fransız kimyager René Gattefosse ile başladı. Bir gün ailesinin parfüm şirketindeki laboratuvarında çalışırken elini yaktı. Elini hemen bulunabilen lavanta yağıyla slattı. Yanık hızla iyileşti ve iz bırakmadı, bitki yağlarını nasıl iyileştirici etkilerine olan ilgisini artırdı. 1930'larda bu yeni alanı tanımlamak için "aromaterapi" terimini kullanarak onları incelemeye başladı.

Ne olduğunu

Aromaterapi, bitkilerin damıtılmasıyla elde edilen doğal, yüksek kaliteli, saf yağlar olan uçucu yağların kullanılmasıdır. Yağlar, lavanta, gül, okaliptüs gibi türetildiği bitkiye göre adlandırılır. Oldukça konsantredirler: bitkiye bağlı olarak, bir litre uçucu yağ yapmak için elli ila birkaç bin litre arasında bitki materyali gerekir. Aromaterapide en az kırk uçucu yağ kullanılır. Her biri beden, zihin ve tedavi ettiği söylenen hastalıklar üzerindeki etkilerine göre sınıflandırılır.

Çeşitli bitkilerden elde edilen yağlar tek tek veya kombinasyonlar halinde kullanılabilir.

Aromaterapi hastalara çeşitli şekillerde verilir. Yağlar doğrudan cilde masaj yoluyla veya liniment olarak uygulanabilir. Cilt uygulaması için, gerekli olan uçucu yağ miktarı çok az olduğu için yağlar, genellikle bir bitkisel yağ olan bir taşıyıcı ortam ile birleştirilir.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Yağlar ayrı ca birkaç damla içeren buharlı su ile solunabilir. veya yağ içeren buharı bir odaya yaymak için difüzörler kullanarak. Uçucu yağlar oldukça konsantre oldukları için potansiyel olarak toksiktir ve dahili olarak alınmamalıdır.

Aromaterapi kendi kendine uygulanabilir veya bir uygulayıcıdan alınabilir. Avrupa ve Kuzey Amerika'daki çeşitli kuruluşlar, aromaterapistleri eğitiyor ve sertifikalandırıyor. Aromaterapistler bazen aromaterapi bilgilerini birleştirir geleneksel Çin şifası veya bitkisel ilaç gibi diğer uygulamalarla.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Aromaterapinin üç ana işlevi vardır. Birincisi, stres azaltma, yani aromatik yağların öncelikle kişinin işyerinde veya evinde kişisel kullanımıyla veya aromaterapiyi diğer stres azaltma yöntemleriyle birleştirerek elde edilir. kokulu yağ ile muamele edilmiş sıcak bir banyoya dalmak veya aromaterapi eşliğinde masaj.

İkinci işlev önleyicidir. Bazı savunuculara göre, aromaterapi hem beden hem de zihin sağlığını dengeleyebilir ve artırabilir. böylece hastalığın gelişme olasılığı azaltılır. Üçüncü fonksiyon ise tedavi edici. Aromaterapi, fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları tedavi etmek için kullanılır. Örneğin lavanta, kaygı, hafif depresyon ve uykusuzluğu tedavi etmek için kullanılır.

Bazı Popüler Aromaterapiler ve Onlar İçin İddia Edilen Sonuçlar

Bitki	Talep Edilen Etkiler
Limon	detoksifiye eder; bağırsıklık sistemini ve karaciğeri uyarır
vetivert	Hormonları düzenler, bezleri ve sinir sistemini uyarır.
Biberiye	Ağrıyı hafifletir; kasları gevşetir
Nane	Ağrı ve sindirim rahatlama sağlar, iltihabı azaltır
papatya	Sakinleştirici, gevşetici ve antialerjen görevi görür
Okaliptüs	Enfeksiyonu ortadan kaldırır
Gül	Kadın hormonlarını düzenler
Lavanta	Sakinleştirir, yatıştırıcı, rahatlatıcı; kan basıncını düşürür

Uygulayıcıların aromaterapinin yardımcı olduğuna inandıkları durumlar şunlardır: akne, anksiyete, soğuk algınlığı ve grip, cilt bozuklukları, baş ağrıları, hazımsızlık, adet öncesi sendromu, kas gerginliği ve ağrı. Bazı aromaterapi savunucuları fiziksel sorunları tedavi etmek için vücut uygulamaları (masajlar ve merhemler) ve duygusal sorunları tedavi etmek için inhalasyon yöntemleri.

Dayandı ğı İnançlar

Aromaterapi, biri bilim tarafı ndan iyi bilinen ve diğeri henüz kanı tlanmamı ş olan iki temel ilkeye dayanı r. Birincisi, aromaterapinin insanlarda ve diğ er hayvanlarda son derece keskin olan koku alma duyusuna dayanması dı r.

Çok az miktarda koku, burun boşluğ undaki reseptörleri aktive ederek koku duyusunu tetikler. Bu reseptörler, kokuyu sinir uyarı ları na çeviren nöronlar veya sinir hücreleridir ve onları n anı nda, bilim adamları nı n hafı za ve duygu ile tanı mladı ğı beynin alanı olan limbik sistemin bir parçası olan koku soğancı ğı na gitmelerini sağlar. Koku duyusu, iletişim ve hafı zadaki rolü nedeniyle kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Aromaterapinin dayandı ğı ikinci, ancak kanı tlanmamı ş inanç, uçucu yağları n koku alma duyusu veya deri yoluyla emilme yoluyla vücut sağı ğı nı etkileyebileceğidir.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Koku alma sistemi (koku alma duyusu) hakkı nda önemli araştı rma kanı tları mevcuttur. Örneğ in, tek bir koku esintisi onlarca yıl öncesine ait anı ları tetikleyebilir. Bu, Marcel Proust'un "Geçmiş Şeylerin Hatı rlanması " adlı romanı ndaki ünlü pasajı nda, yazar, çocukken kendisi için yaptı ğı bir Fransı z çay keki olan madleini ı sı rı rken çocukluk anı ları yla dolup taşarken yakalanmı ştı r.

Ayrı ca bilim adamları hemen hemen tüm canlı lar da feromon adı verilen maddeler bulmuşlardı r. Bu kimyasallar vücut tarafı ndan yayı lı r ve koku alma sistemi tarafı ndan algı lanı r. Memelilerde, feromonlar cinsel çekim ve çiftleşmede rol oynar. Diğ er organizmalarda, sadece çiftleşmeyi değil, aynı zamanda avı n ve iletişim biçimlerinin çekiciliğ ini de kolaylaştı rı rlar. Feromonlar, bir üniversite yurdunda oldu ğu gibi birbirine yakı n yerlerde yaşayan kadı nları n adet döngülerinin genellikle benzer hale geldiğ i veya birbiriyle senkronize oldu ğu adet senkronizasyonu adı verilen bir fenomenden sorumludur.

Bazı çalı şmalar hastalı k ve rahatlama da koku alma duyusunu ima etmektedir. Bir araştı rmacı , belirli kokuları n bazı kişilerde migreni tetikleyebileceğ ini ve alternatif olarak yeş il elma kokusunun rahatlama duyguları nı artı rabileceğ ini buldu.

Bununla birlikte, koku ve koku alma sisteminin birden fazla işlevi olması na rağmen, aromaterapinin hastalı kları önlemeye veya hafifletmeye yardımcı olabileceğ ini gösteren hiçbir bilimsel kanı t yoktur. Tı bbi literatür, tı bbi bir tedavi olarak aromaterapinin etkilerine ilişkin herhangi bir araştı rma içermemektedir.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Diğer tamamlayıcı yöntemler gibi, aromaterapi de hitap ettiği kişiler için stresi azaltabilir, zevki artırabilir ve yaşam kalitesini iyileştirebilir.

Bununla birlikte, tıbbi literatürde, aromaterapinin hastalıkları önlemeye veya iyileştirmeye yardımcı olabileceği savunucuları nın iddiaları nı destekleyen hiçbir kanıt yoktur. Savunucuları n aromaterapi ile hafifletilebileceğini veya kısaltılabileceğini söylediği baş ağrısı ve soğuk algınlığı gibi küçük ve kendi kendini sınırlayan durumlarda bile kanıt yoktur.

Bununla birlikte, kesinlikle tamamlayıcı bir teknik olarak kullanılan aromaterapi, banyolara ve masajlara hoş bir ektir. Kokudan hoşlananlar için kokulu mumlar veya aroma spreyleri, rahatlama hissine katkıda bulunur ve sakinleştirici bir atmosfer yaratmaya yardımcı olur.

Birkaç uyarı : Aromaterapinin uçucu yağları asla yutulmamalı veya başka yollardan vücuda alınmamalıdır. Ayrıca, tıbbi literatürdeki raporlar, bu tür kullanımı n bazı insanlarda alerjik reaksiyonlara yol açtığı nı gösterdiğinden, uçucu yağlara uzun süreli ve yoğun maruziyetten kaçınılmalıdır.

Nereden Alınır

Altı milyondan fazla web sitesi aromaterapiyi tanıtmakta ve ilgili ürünleri satmaktadır. Bölgenizdeki uçucu yağları n ve aromaterapistlerin kaynakları nı bulabilecek kuruluşlar gibi kitaplar da hazır dır.

30

Sanat Terapisi

Yaratıcı süreçten kaynaklanan sanat, başlı başına bir amaçtır. Sanat, aksine, bir amaca yönelik bir araçtır. Rehabilitasyon için bir araç, hastalara veya engellilere yardımcı olma aracı olarak yaratıcı aktiviteyi kullanır.

Sanat terapistleri, herkesin bir sanatçı olduğuna veya özgürce ve yargı lama veya eleştirinin harici kısıtlamaları olmaksızın yaratmaya bırakıldığında olabileceğine inanırlar. Şiir veya hikaye gibi yazılı sanatlar da dahil olmak üzere bir resim, heykel veya başka herhangi bir sanat türü yaratma sürecinin kendisi, öz-farkındalık ve benlik saygısı geliştirmeye yardımcı olabilir. Yaratıcı enerjinin serbest bırakılması, fiziksel, zihinsel ve ruhsal şifa üretmeye yardımcı olan içsel aktivite üretir. Kendileri yaratamayanlar için başkalarını sanatını deneyimleme fırsatı da benzer faydalar sağlayabilir.

Fiziksel veya duygusal hastalıkları nedeniyle tedavi gören hastalar da dahil olmak üzere birçok insan korkularını dile getirmekte güçlük çekiyor. Ortaya çıkan bastırılmış duygular, gerginliği ve rahatsızlığı şiddetlendirir. Görsel sanat, belki de onun görünür ve sembolik anlamı üzerine kafa yormak suretiyle, katartik ve ödüllendirici olabilir.

Ne olduğunu

Görsel sanat terapisi, yaratıcı sürecin özünde terapötik olduğu inancı na dayanır. Terapistler ilgili ekipman ve araçlar, teknik tavsiye ve duygusal destek sağlar. Hastalar, tercih ettikleri ve yapabildikleri şekilde çizim yapmak, boyamak, heykel yapmak veya diğer görsel sanatsal ifade veya takdir biçimlerine katılmakta özgürdürler. Sanat terapisi insanları n evlerinde, sanat stüdyoları nda veya hastane yatakları nda gerçekleşebilir. Bazen gizli kalmış duyguları ifade etme ve yaratma eyleminin sağladığı faydalardan yararlanma aracı olarak kullanılır.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Bazı sanat terapistleri, yaratma eylemini birincil amaç olarak görür. Ancak belirli durumlarda yaratıcılık, içgörü kazanmaktan veya duyguları ifade etmekten daha az önemli olabilir. İmgeler zihinsel yapılarıdır, bireylerin kendilerine gönderdikleri kişisel mesajlardır. Bu görüntülerin sanat yoluyla ifade edilmesi, kişinin duyular aracıılığıyla kendisiyle iletişim kurması ve duygularını, algılarını ve duygularını somut bir kaydına oluşturması için bir fırsat sunar.

Sanat terapisinin benlik saygısını desteklediği, kimlik duygusunun gelişimini desteklediği ve yaratıcılığı olgunlaşması yoluyla iyileşmeyi desteklediği söylenir. Hastaların kıl veya boya ile etkileşimleri tarafından ifade edilen duygular, içeride tutulan duygulardan daha kolay kelimelere çevrilebilir.

Sanat terapisi hastaya yardımcı etmenin yanı sıra hastalarla çalışanlara da yardımcı olabilir. Hastanın yarattığı görsel imgeler, hastanın o andaki ruh halinin somut, kalıcı bir kaydıdır. Sağlar ve terapistin, sanatçının, hemşirenin veya eğitimcinin hastanın duygularına erişmesine izin verir. Sanat terapisi, imgelere ve duygulara biçim vererek kaostan düzen yaratabilir ve hastanın içsel duygularıyla dışsal gerçeklikler arasında sessiz bir diyalogu teşvik eder. Tabloları, çizimleri ve diğer sanat türlerini izlemek veya üretmek, hastaların kronik veya psikiyatrik hastalıkları tedavisi sırasında pasif alıcılar olarak kalmasını önlemeye yardımcı olabilir.

Dayandığı İnançlar

Sanat terapisi, görünür bir ürün yaratma veya görüntüleme eyleminin, hastaların iyileşme sürecine yardımcı olduğu düşünülen içsel duyguları ifade etmelerini ve iletmelemlerini sağladığı inancı na dayanır.

Araştırmalar, bebeklerin, çocukların ve yetişkinlerin şiddetli stres veya yaşamı tehdit eden koşullar sırasında, bilinçli veya sözlü hafıza sistemlerini atlayarak tipik olarak hafızayı görsel olarak ve duygusal kanallar aracıılığıyla kodladıklarını göstermektedir. Sanat terapisi, bu tür sözsüz hatıralarını ve duygularını yüzleştirebilmeleri ve umutla yönetilebilmeleri için yüzeye çıkmasına izin verir.

Sanat terapisinin dayandığı bir başka inanç da, yaratıcı çalışmaların güzelliğinin özünde canlandırıcı ve canlandırıcı olduğudur. Dünyanın her yerindeki insanlardan güçlü duygular uyandırmaya devam eden büyük sanat eserlerinin zamansız doğası, sanatın gücünün kanıtıdır. Bu gücün bir kısmı dikkat dağıtıcıdır, gördüğümüz şekliyle sanatın bizi fiziksel veya duygusal acıyı nıkıstımlamaları ve sorunları zihinsel olarak uzaklaştırmaya yeteneğidir. Bu da stresi azaltarak ve refahı artırarak iyileşmeye katkıda bulunabilir.

Sanat terapisinin, lösemi tedavisi için ağırlı prosedürler sırası nda çocukları ve ebeveynleri desteklediği bulundu. Meme kanseri ve tedavisi ile uğraşan kadınlar üzerinde kalıcı bir olumlu etkisi oldu ve başka bir çalışmada kemoterapi gören kadınlarda depresyon ve yorgunluğu azalttığı nı gösterdi.

Çeşitli araştırmalar, sanat terapisinin psikiyatri hastaları nda, kronik stres yaşayanlarda, rehabilitasyon programları ndaki engellilerde ve Alzheimer hastaları nda zihinsel durumu ve davranışını iyileştirdiğini göstermektedir.

Birçok tıp merkezi ve bazı kanser merkezleri hastaları nın çalışmaları nı n sanat sergilerini düzenlemektedir ve bu tür çalışmalar çeşitli kurumlar tarafından tam renkli kataloglarda yayınlanmıştır. Bazı hastanelerin duvarları nda profesyonel sanat eserleri sergileniyor. Bunlar genellikle yerel sanatçı lar veya galeriler tarafından bağışlanan dönüşümlü sergilerdir. Profesyonel sanatçı lar, hastalara, ailelere ve hastane personeline sanatı terapi olarak nasıl kullanacaklarını öğretmek için atölye çalışmaları yürütür.

Bu tür proje ve faaliyetlerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyileşmeyi teşvik ettiğine ve sadece hastaları n değil, bakıcı ları nı n ve ailelerinin de iyiliğine katkı da bulunduğuna inanılmaktadır. Öz farkındalığı , benlik saygısı nı ve yaratıcı enerjiyi artırdığı ve ruh halini iyileştirdiği ve sıkıntısı , yalnızlık ve kaygı duygularını azalttığı düşünülmektedir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Sanat terapisi, hastaları n iyileşme sürecini teşvik edebilecek veya yardımcı olabilecek bir süreç olan gizli duygularını ifade etmelerini sağlar. Sanat terapisi hastalığı iyileştirmez; tıbbi uygulamaları nı tamamlamaya yardımcı ve tamamlayıcı bir terapidir. Bazı hastalar, sanat sergilerini izlemeyi içeren yalnızca pasif bir sanat terapisini yönetebilir. Diğer hastalar aktif olarak oluşturabilir. Her iki durumda da sanat terapisi, refahı iyileştiriyor, yaşam kalitesini artırıyor ve zorluk zamanları nda dikkati dağıtıyor gibi görünüyor. Yaratıcı enerji - birinin veya bir başkası nı n iyileşmeye yardımcı olabilir ve hastaları n fiziksel ve zihinsel sıkıntıları la başa çıkması na veya üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.

Nereden Alınır

Birçok hastane ve diğer yataklı tesislerde rekreasyon alanları veya bir sanat programı düzenleyebilecek personel bulunur.

Avustralya, Yeni Zelanda ve Singapur'daki kayıtlı sanat terapistleri için profesyonel dernek olan ANZATA da dahil olmak üzere çok sayıda İnternet kaynağı vardır. Avustralya ve Yeni Zelanda Sanat Terapisi Dergisi'ni (www.anzata.org) yayınları.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Uluslararası Dışavurumcu Sanat Terapisi Derneği (IEATA), çok modlu anlatım sanatları kullanan sanatçıları, eğitimcileri, danışmanları ve terapistleri destekler. www.ieata.org.

Amerikan Sanat Terapisi Derneği de benzer bilgi ve hizmetler sunmaktadır. www.artterapi.org.

31

Dans Terapisi

Dansı n terapötik bir araç olarak kullanılması , dansı n kendisi kadar eski olabilir. İlk insanlık için dans bir ifade çıkışı , duyguları iletme aracı ve doğa ile iletişim kurmanın bir yoluydu. Dans ritüelleri, neredeyse her zaman, bireylerin yetişkinliğe kabul edildiği veya topluluğa entegre edildiği törenlere, geçiş törenlerine eşlik etti. En eski uygarlıklarda dans, din, tıp ve büyü'nün iç içe geçmiş kombinasyonunun bir parçasıydı . Rahip veya şamanın (tıp adamı) ritüel dansı , en eski toplumsal faaliyet biçimlerinin merkezindeydi. Dans, aynı zamanda, gerilimi azaltmak ve fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için sosyal olarak kabul edilen bir araç sağladı .

Büyük antropolog Sir James George Frazer, modern dans hareketi üzerinde muazzam bir etkiye sahipti. "Altı n Dal: Büyü ve Din Araştırması " (1890) adlı kitabında, ilkel kültürlerde ritüel dansı n rolünü inceledi. Onun kavrayışları , dansı n antropolojik önemi hakkındaydı, anlamı ve değeri hakkındaki anlayışı genişleten yeni bilgiler sağladı ve bu, sonunda dans terapilerinin ortaya çıkması na yol açtı . Dansı n orijinal amaçları - büyü, dini ve maneviyatı ifade etmek - yeniden canlandırıldı ve modern dansa ve kısaca bir süre sonra dans terapisine entegre edildi.

Modern dans terapisinin kökleri 1900'lerin başlarına kadar uzanır. Çoğu büyük dans terapisi öncüsü, kariyerlerine başarılı modern dansçı lar olarak başladı . Öğretme ve performans gösterme konusundaki geniş deneyimleri, doğal olarak dansı n terapötik değerinin takdir edilmesine yol açtı . Modern dans hareketi, zamanın sosyal ve entelektüel iklimine bir tepki, yerleşik sanat biçimlerine karşı bir isyan ve bireyi toplumun kısıtlamalarından kurtarmaya yönelik daha geniş çabanın bir parçasıydı .

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Ne olduğunu

Dans terapisi, iyileşmeye yardımcı olmak veya refahı artırmak için dans hareketini kullanır. Onlarca yıldır dans terapisi, bir meslekten ziyade benzersiz becerilere sahip bireylerin alanı olarak görülüyordu. Dans terapisi, profesyonel tanıma yolunda ilk adımlarını 1966'da Amerikan Dans Terapisi Derneği'nin (ADTA) kurulmasıyla attı.

Dans terapisinin resmi bir tanımı bireylerin kapasitelerinden bağımsız olarak geliştirildi ve 1972'de şu şekilde revize edildi: "Dans terapisi, hareketin bireyin duygusal ve fiziksel bütünleşmesini ilerleten bir süreç olarak psikoterapötik kullanımıdır."

Dans Herkes İçin Geçerlidir: Dans terapisinin amaçları, insanların şunlara inanımlı olmalarıdır: bireylerin kapasiteleri ve ihtiyaçları ne olursa olsun eşit derecede etkilidir.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Dans terapistleri, çalışmalarını hastalara kendilerinin her alanında yardımcı olduğuna inanırlar. Duygusal düzeyde, beden imajını geliştirmek ve kendini ifade etmeyi teşvik etmek için dans terapisi kullanırlar. Ayrıca öfke, hayal kırıklığı ve kayıp gibi duygusal sorunları keşfetmeye ve çözmeye yardımcı olabilir.

Entelektüel gelişim, dans terapisinin bir başka hedefidir. Bazı hastalar için farkındalık seviyeleri keskinleşir ve biliş, motivasyon ve hafıza gelişebilir.

Dans terapisi ayrıca fiziksel koordinasyon ve motor becerilere yardımcı olabilir. Tekrar kullanımı ve müziğin ritmi, insanların hareketi organize etmesine ve düşünce süreçlerini netleştirmesine yardımcı olan bir yapı sağlar. Her ikisi de işlevsel ve eğlence becerilerini geliştirir.

Dans terapisi ile sosyalleşme ve iletişim kurma becerileri geliştirilir. Dansın gerektirdiği kendini ifade etme, bireyin özgüvenini ve öz farkındalığını artırır. Dans terapisi, ciddi şekilde rahatsız psikiyatri hastalarına bile yardımcı oldu, bazen ilk kez iletişim kurmalarına yardımcı oldu.

Bedensel engellilerle dans terapisi denenmiştir. Bireyin hareket algısını genişletirken kendine güven ve esenlik desteklenebilir. Son birkaç on yılda, dans terapistleri birçok yeni alana dalarak terapötik dansı yeni topluluklara doğru genişletti. Bunlar arasında sorunlu aileler, yeme bozukluğu olan kişiler, cinsel istismara uğramış çocuklar ve travmatik beyin yaralanmaları olan hastalar bulunmaktadır.

Dans terapisi, Washington'da kendi stüdyosunu kurmadan önce New York'ta dans eğitimi alan Marian Chase (1896–1970) ile başladı.

1930'larda DC. Bazı öğrencilerin beceriksiz ve yavaş olmaları na rağmen dans derslerine devam etmekte ısrar ettiklerini keşfetti. Chase başlangıçta yetersizliklerinden dolayı hüsrana uğradı , ancak ilgilerinden dolayı şaşkına döndü. Onları derslerden çıkarmak yerine onlarla çalışmayı öğrendi. Chase, bu öğrencilerin ilerlemesinde büyük ödüller bulmaya geldi ve bu yeni dans kullanımı nı önemini kavramaya başladı .

1940'ları n ortaları nda, Chase dersler veriyor ve gösteriler yapıyordu. Psikiyatri hastalarıyla çalıştı , dans hareketini kendini ifade etmek ve iletişim kurmak için kullandı ve genellikle hastaları psikotik izolasyondan çıkardı . Bu yeni terapötik yaklaşım, diğer zihinsel ve fiziksel engelleri olan insanları da kapsayacak şekilde genişletildi. Ek profesyonel dansçı lar Chase'in liderliğini takip etti ve dans terapisi doğdu.

Dayandı ğı İnançlar

Savunucular, beden ve zihnin ayrılmaz olduğuna ve beden hareketinin içsel duygusal durumları mı zı yansıttı ğı na inanırlar. Fiziksel hareket, egzersizin faydaları nı sağlar ve ayrıca sağlı ğı ve büyümeyi geliştirmeye yardımcı olacak olumlu düşünce ve duyguları teşvik ettiğine inanılır. Dans terapisi, insanları n dans yoluyla beden, zihin ve ruh birliğini deneyimleyerek bir bütünlük duygusunu yeniden kazanabilece ği inancı na dayanır .

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Tıp literatürü, ergen ve yetişkin psikiyatri hastaları , yaşlı lar, öğrenme güçlü ğü olan çocuklar, sağlı r insanlar, zihinsel engelli çocuklar ve yetişkinler ve huzurevindeki kişilerle dans terapisinin yararları hakkı nda makaleler içermektedir.

Yaşlı larla dans terapisi en erken çabalardan biriydi. Yaşlı larda yaygın olan problemler tipik olarak fiziksel sınırlamalar, başkaları na bağımlılık, sosyal izolasyon, yalnızlık, özgüven kaybı , akranları n ölümü ve kişinin kendi ölümünden korkmasıdır . Bu sorunlar, gerilimi serbest bırakmak için çok az çıkışa sahip olabilecek bireylere stres katar.

Dans terapisi böyle bir çıkış sağlayabilir. Kişilerarası etkileşimi, paylaşımı ve deste ği vurgular ve bireyin fiziksel egzersiz ve ifade ihtiyacı nı ele alır. Duyguları ifade etmenin ve öz-de ğer ve esenlik duyguları nı geliştirmenin bir yoludur. Dans etmek moralinizi yükseltebilir.

Kör veya görme engelli hastalar hareket etmekten korktukları için dans terapisinde ilk başlarda zorlanırlar. Kendilerini güvende hissettiklerinde

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

ve güvenli bir ortamda oldukları na inanırlarsa, yaratıcı hareketi keşfetmeye istekli hale gelirler ve sonunda dansa menzillerini, kapsamlarını ve hareket derinliğini arttırırlar. Dans terapisi, kısıtlanmış veya tamamen sağır olan bireylerde de etkilidir.

Sizin İçin Ne Yapabiliriz?

Engelli bireyler için dans deneyimi, izolasyon duygularını azaltmaya yardımcı olur ve grup ortamında sosyal ilişkileri motive eder. Bu, özellikle sağır ve kör bireyler için önemlidir, çünkü iletişim kurmayı çok zor bulurlarsa geri çekilip sosyal olarak izole olabilirler.

Beden eğitimi veya fizik tedavi genellikle onlar için mevcut değildir ve sonuç olarak kas kapasiteleri bozulabilir. Bu sorun, doğuştan gelen herhangi bir fiziksel zayıflıktan değil, meydana gelebilecek sosyal izolasyondan kaynaklanmaktadır.

Dans aynı zamanda mükemmel bir fiziksel egzersizdir, kas gücünü, dengeyi ve aerobik kapasiteyi geliştirir. Dans terapisi, özgürce hareket ederek duyguları ifade etme ve gerilimi serbest bırakma fırsatı sağlar. Rahatlatıcı, canlandırıcı, güçlendirici olabilir - fiziksel veya duygusal yetenekler veya sırtlamalardan bağımsız olarak önemli kişisel ödüllerle yaratıcı bir ifade eylemi.

Nereden Alınabilir

Dünyanın çeşitli ülkelerindeki birçok dans terapisi derneği internette kolayca bulunur. Bilgi, tavsiye ve tavsiye sağlarlar.

Mizah Terapisi

1960'ları n ortaları nda Moskova'ya yaptı ğı bir geziden eve dönüş uçağı nda, o zamanlar Saturday Review'un editörü olan Norman Cousins hı zla hastalandı . Amerika Birleşik Devletleri'ne indikten sonraki iki gün içinde, yüksek ateş, şiddetli ağrı ve kolları nı ve bacakları nı hareket ettirmede güçlkle hastaneye kaldı rı ldı . İki haftalı k hastanede yatı ştan sonra, doktorları belirli bir teşhisten kaçan zayı flatı cı bir sorunu tedavi etmek için mücadele ederken, durumu yavaş yavaş kötüleşti.

Şimdi ünlü bir hikayede, Cousins kendini hastaneden ve yakı ndaki bir otele kontrol etti. Kendi icat ettiğı bir kahkaha rejimine ve büyük dozlarda C vitaminine başladı . Otel odası na bir film projektörü getirildi ve Bay Cousins her gün Marx Brothers filmlerini ve Candid Camera bölümlerini izledi. Bunlar onun en sevdiğı komedi rutinleriydi ve acı ya rağmen sürekli kahkahalara neden oldular.

Hatta gülme seansları devam ettikçe ağrı ları azalmaya başladı . Hastalı k yumuşadı ve sonunda tamamen ortadan kayboldu. Asla tekrarlamadı . Kuzenlerin doktorları iyileşmesini tı bbi terimlerle açı klayamadı . Cousins daha sonra New England Journal of Medicine'de bir makale yayı nladı ve bu deneyimi Anatomy of an Illness adlı bir kitapta popüler hale getirdi. Çalı şmaları , kahkaha ve mizahı n potansiyel terapötik faydaları na yönelik bir ilgi dalgası başlattı ve Cousins, zihin-beden sorunları üzerinde çalı ştı ğı Los Angeles, California Üniversitesi'ndeki Tı p Fakültesi dekanlı ğı na öğretim üyesi olarak atandı . .

Her ne kadar Cousins'in sorunu kendi kendini sı nı rlayı cı olsa da ve iyileşme, yaşad ı ğı mizah ve kahkahalara kesin olarak atfedilemez. Bununla birlikte, kahkaha buna katkı da bulunmuş olabilir. Dahası , çok çeşitli hastalar için olduğı gibi, şüphesiz yaşam kalitesini de arttı rdı .

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Ne olduğunu

Mizah veya kahkaha terapisi, fiziksel veya duygusal rahatsızlıklardan muzdarip insanlar için tamamlayıcı bir terapi olarak mizahın kasıtlı olarak kullanılmasıdır. İçinde tıbbi tesisler, kahkaha terapisi özel bir odada mevcut olabilir.

hastane veya ayakta bakım tesisi. Hastaları n gidebileceği odalardır. rahatlayın ve geçici olarak kurumsal ortamdan uzaklaşın. Sıklıkla mizahi kitaplar, videolar, oyuncaklar ve diğer eğlenceli nesneler.

Bazı hastanelerde kitaplarla, oyuncaklarla dolu tekerlekli arabaları kullanan gönüllüler var. hasta odaları na ses ve video kasetleri ve diğer nesneler. eğitimli kahkaha terapistler bazı şehirlerde mevcuttur ve hastalar veya aile üyeleri sıklıkla mizah terapisini kendi başına deneyin. Hastaneler veya hastanelerin ilgili bölümleri çocuklar genellikle palyaço gibi giyinmiş, hastanede yatan çocuklar.

Charlotte, North Carolina'daki bir hastane, video ve ses kasetleri, PlayDoh, boyama kitapları, bulmacalar ve oyunlar içeren bir "Laughmobile" kurdu. Hastanede yatan yetişkinler ve çocuklar için büyük başarı ile kullanıldı. kanser tedavisi. Diğer eyaletlerde gönüllüler, karton kutu malzemelerden oluşan taşıma masası mizah ve kahkaha programları oluşturdular. davet edildiklerinde yatan hasta tesislerine getirirler. Malzemeler şunları içerebilir: hastaları n görünüşe göre doktorları ve diyet görevlileriyle birlikte herkesin eğlenmek için kullandıkları lastik tavuk ve su tabancası gibi eşyalar.

Mizah, hastalar ve hastalar arasında bire bir etkileşimleri de içerebilir. bakıcılar. Tabii ki, herkes Norman Cousins'in örneğini takip edebilir. eğlenceli bulduklarını okumak, dinlemek veya izlemek. İnsanlar onları neyin güldürdüğü konusunda farklılık gösterdiğinden, kahkaha terapisi bireyselleştirilmiştir.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Tabii ki gülmek bir hastalık tedavisi olarak teşvik edilmemektedir, ancak tamamlayıcı bir tedavi olarak birçok tıp alanında hastalar için yararlı olduğu kabul edilmektedir. durumlar. Savunucular, mizahın veya kahkahanın hastalığı tedavi ettiğini iddia etmezler.

Mizah terapisi kanser hastaları na, hasta çocuklara, insanlara getiriliyor depresyon tedavisi görenler, huzurevlerindeki yaşlılar, kardiyak hastalar ve diğer gruplar. Terapötik amaç, kaliteyi arttırmaktır. hastayı sürekli yaşamdan uzaklaştıran semptomlarını giderilmesini sağlar. acısını farkında olmak ve duygusal ve psikolojik sağlığını iyileştirmek

gevşemeyi ve stresi azaltmayı teşvik eder. Hastalara yönelik destek programları nı n bir parçası olarak mizah, hastalar ile bakı m verenleri ve sevdikleri arası nda bir iletişim aracı sağlayabilir.

Kadim Bilgelik: Süleyman'ın Meselleri 17:22, "neşeli bir kalp ilaç gibi iyi gelir" ve eski bir İrlanda atasözü "doktor kitabı ndaki en iyi tedaviler iyi bir kahkaha ve uzun bir uykudur" der.

Kahkaha, gerçekten de, birçok terapötik faydası olan iyi bir ilaçtır. Bunu genellikle bir buzku ran görevi görerek, hastaları n başka şekillerde ifade edilmesi zor veya garip olan fikirleri veya duyguları iletmesine izin vererek yapar.

Dayandı ğı İnançlar

Hasta bakı m ortamları nda kahkaha ve mizahı dahil etmenin mantı ğı sağduyu gibi görünse de, kahkahanın tı p pratiğinde uzun bir geçmişi vardı r. Kahkaha, on üçüncü yüzyı lda prosedürler sı rası nda hastaları n dikkatini dağı tmak için bir "anestetik" olarak kullanı ldı ve eski tı p literatüründe buna ilişkin diğer referanslar ortaya çı ktı . Gülmenin fizyolojik faydaları na ilişkin açı klamalar, yirminci yüzyı lı n ilk yı lları ndan itibaren Amerikan tı p literatüründe de bulunur.

Kahkahaları n fizyolojik etkileri arası nda kalp hı zı nda, solunum hı zı nda ve oksijen tüketiminde artı ş yer alı r ve bu da dolaşı m sistemini uyarı r. Kahkaha aynı zamanda nefes alma ile ilgili kas ve organlara masaj yapar ve egzersiz yapar, ayrı ca ağrı yı kontrol etmeye yardımcı olan vücudun doğal morfin benzeri bileşikler olan endorfin salı nı mı na neden olur. Savunuculara göre bu fizyolojik etkiler, kahkaha ve mizahı n terapötik faydaları nı açı klı yor.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Araştı rmalar, kahkahanın fizyolojik etkilerini belgeliyor ve anekdot raporları , hastaları n mizah ve kahkaha ile ilgili takdirlerini ve olumlu deneyimlerini anlatı yor.

Üniversite temelli araştı rmalar, gülmenin kan bası ncı nı düşürdüğünü ve endorfin salı nı mı na ek olarak kas esnekliğini artı rdı ğı nı buldu. Endorfinler sadece ağrı yı azaltmakla kalmaz; ayrı ca bir dereceye kadar öforiye neden olurlar ve bu nedenle kahkahanın olumlu etkilerini daha da artı rabilirler. Ayrı ca gülmenin bağı şı klı k aktivitesini artı rdı ğı na ve bağı şı klı k sisteminin baskı lanması yla ilişkili bir stres hormonu olan kortizol düzeylerini azaltabileceğine dair kanı tlar da var.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Kahkaha ve mizah dikkati dağıtır ve canlandırır. Mizah, insanları stres ve hastalıklarla başa çıkması na yardımcı olur ve rahatlatıcı bir ortam yaratır. Arkadaşlarla kolayca gülebilmek, genel olarak insanlar için yaşam kalitesini artırıyor gibi görünüyor.

Açık erdemlerine rağmen, mizah geleneksel tıbbi tedavinin yerini alamaz. Teşhisi ve tedavisi belirsiz olan Norman Cousins bile yazıtlarında ve UCLA Tıp Okulu'ndaki sonraki çalışmalarında herhangi bir hastalık için tıbbi tedavi yerine mizahı kullanmaya çalışmamaya karşı uyardı.

Nereden Alınır

Hastaneye yatırılırsa, rahatlama ve mizah için hangi tesislerin veya programları olduğunu sorun. Hastaneden veya ziyaretçilerden CD veya DVD isteyebilir veya ziyaretçilerden size mizahi kitaplar getirmelerini isteyebilirsiniz. Bunun ötesinde, hayatın kendisi iyi bir mizah kaynağıdır. Mizah bireysel bir tepkidir ve sizi kahkaha fırtınaları na sokan şey, başka bir boş göz ve hareketsiz bırakabilir. Yine de mizah, hasta ya da iyi olsanız da hayatınızı zenginleştirebileceğiniz en kolay terapilerden biridir.

Işı k Terapisi

Tüm canlı lar günlük ve mevsimsel aydı nlı k ve karanlı k döngülerine tepki verir. Vücudun iç saati olarak da adlandı rı lan sirkadiyen ritim, insanlarda ve diğer canlı organizmalarda ı şı k döngülerinin düzenli tekrarı na uygulanan terimdir. Kronobiyoloji, zamanı n canlı sistemler üzerindeki döngüsel etkilerinin bilimsel çalışması dı r.

Işı ğı n bitki ve hayvanları n davranı şları nı nasıl etkilediğine dair sayı sı z ve çeşitli örnekler vardı r. Bazı çiçekler sabah ilk ı şı kta geniş açar ve geceleri taç yaprakları nı kapatı r. Dünya gezginleri, en azı ndan kı smen alı şı lımı ş gündüz-gece ı şı k döngülerinin kesintiye uğraması ndan kaynaklanan jet gecikmesinden muzdariptir. Depresyon, kı ş ayları nda gün ı şı ğı nı n önemli ölçüde kı saldı ğı veya hiç olmadı ğı kuzey enlemlerindeki insanlar arası nda daha yaygı ndı r. Benzer şekilde, Kuzey Amerika'da depresyon, daha az güneş ı şı ğı nı n olduğu kı ş ayları nda daha yaygı ndı r. Tipik işyeri aydı nlatması ndan çok daha yoğun olan parlak beyaz ı şı k, bazı ofislerde ve fabrikalarda, özellikle gece vardiyası nda çalışanlar için iş verimliliğini artırarak ve uyuşukluğu azaltmak için kullanı lı r.

Gece ve gündüz veya karanlı k ve aydı nlı k döngüleri vücut ı sı sı nı değiştirebilir, hormon üretimini değiştirebilir ve insanları n uyku süresini değiştirebilir. Bunun nedeni, ı şı ğı n vücuda gözlerden girmesi ve optik sinir yoluyla beyne elektriksel uyarı lar olarak iletilmesi ve burada vücudun fizyolojik işlevlerini ve sağlı ğı nı etkilediğidir.

Işı ğı n etkileri tekdüze olumlu değildir. Örneğin güneşten gelen ultraviyole (UV) ı şı k, cilt kanserinin birincil nedenidir, ancak güneşten yayı lan ı şı ğı n tam spektrumu, ölçülü olarak alı ndı ğı nda sağlı klı ve ana D vitamini kaynağı dı r.

Ne olduğunu

Karanlık kış günlerinde odaya parlak ışık veren ışıklı kutular şeklindeki ışık terapisi, psikiyatristler tarafından, günlerin çok karanlık ve az güneş ışığı olduğunu mevsimlerde ortaya çıkan bir tür depresyon olan mevsimsel duygudurum bozukluğunu (SAD) tedavi etmek için kullanılır. saat. Araştırmalar, bu tedavinin depresyonu azaltma yeteneğini doğrulamaktadır. (Depresyonu tedavi etmek için reçete edilen ışıklı kutular, bronzlaşma kabinleri ile karıştırılır. İkincisi tehlikelidir çünkü büyük miktarda UV radyasyonu salınması nedeniyle cilt kanserine ve erken kırışmaya neden olabilirler, oysa ışıklı kutular bir güneş ışığı üretmek için çok az UV radyasyonuna sahiptir. tan.) SAD için ışık kutuları "alternatif" tedavi biçimleri değildir. Kabul edilmiş, kanıtlanmış ana akım tedavilerdir.

Bununla birlikte, mevsimsel duygudurum bozukluğu (SAD) dıışındaki durumlar için alternatif bir iyileşme yöntemi olarak ışık tedavisi için birçok iddiada bulunmaktadır. "Alternatif ışık tedavisinde", birçok tanımlı tedavi etmek için farklı kaynaklardan çeşitli ışık türleri uygunsuz şekilde reçete edilir. Işık türleri, tam spektrumlu veya doğal güneş ışığı, parlak ışık tedavisi, UV ışığı, renkli ışık tedavisi ve çeşitli lazer tedavilerini içerir. Avukatlar, bulimia, sedef hastalığı, AIDS semptomları ve hatta meme, rektum ve kolon kanserleri dahil olmak üzere birçok hastalığı tedavi edebileceklerini iddia ediyorlar. Bu iddialar yanlış; mantıklı bile görünmüyorlar. Bunlar veya başka herhangi bir tıbbi hastalık için ana tedavi yerine asla ışık tedavisi kullanılmamalıdır. Bu terapilerin örnekleri ve bunların yanlış iddiaları aşağıda açıklanmıştır.

UV ışık tedavisi, UV-A, UV-B ve UV-C olarak tanımlanan ultraviyole ışığı farklı dalga boylarını uygular. UV-B dalga boyu cilde en çok zarar veren dalga boyudur. Bu ve diğer ışık türleri, otoimmün bozuklukları "tedavi etmek", bakteri ve vücut toksinlerine saldırarak ve pigmentasyon sorunlarını ve diğer bozuklukları tedavi etmek için ana akım bakıma alternatif olarak kullanılır. Değerleri yoktur ama zararlı olabilirler.

Kırmızı, mavi, menekşe, beyaz ve bazen yanlış söylenen desenlerle bazen diğer renkleri kullanan renkli ışık tedavisinin, yanlış bir şekilde uyku bozukluklarını, omuz ağrısını, diyabeti, iktidarsızlığı, alerjileri ve diğer birçok semptomu tedavi ettiği iddia edilir.

Fotodinamik terapi, renkli ışık tedavisinin bir çeşididir. Doğrudan cilt kanseri tümörlerine enjekte edilen boyalarıyla, farklı ışık renklerini emdiği ve kanser hücrelerini öldürdüğü iddia ediliyor. "Syntonik optometri" (standart tıbbi sözlüklerde veya metinlerde bulunmayan bir süreç) adı verilen bir süreç, beyin fonksiyonlarını "etkilemek" için renkli ışıkları gözlerle yönlendirir. Buna şarlatanlık denir.

İddialara rağmen, hiçbir bilimsel veri kanser, artrit, çocuklarda hiperaktivite, baş ağrıları,

diş çürümesi, saç dökülmesi, Alzheimer hastalığı veya cinsel işlevi, bağı şı klı k sistemini, solunumu veya sindirimi veya başka herhangi bir sorun veya hastalığı düzenlemeye yardımcı olmak için.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Işı ğı n kabul edilen faydaları arası nda bir D vitamini kaynağı olması , çalış ma koşulları nı optimize edebilmesi ve normal sirkadiyen ritim işlevini sürdürebilmesi yer alı r.

Doğal ışı k yenidoğanlarda sarı lı ğı n tedavisine yardımcı olabilir.

Dayandı ğı İnançlar

Yukarı da belirtilen ışı k tedavisinin kabul edilen kullanı mları araştı rmalara dayanmaktadır .

Bununla birlikte, "alternatif ışı k terapisi" uygulayıcıları , bilinen hiçbir gerçeğe dayanmayan iddialarda bulunurlar. Örneğin, Kaliforniyalı bir osteopatik doktor, görsel olarak algılanan ışı ğı n beynin öğrenme, hafıza ve motor becerileri kontrol eden kı sı mları nı etkileyerek bu kapasiteleri artırabileceğini söylüyor. Bir başka savunucu, yeterli doğal ışı k olmadan çok fazla yapay ışı ğı n, vücudun besinleri emme kabiliyetine müdahale ettiğini ve bunun "kötü aydı nlatma" terimini savunan bir durum olduğunu belirtiyor. California'da bir akupunktur uzmanı , soğuk lazerleri akupunkturla birleştirerek, bunun yara iyileşmesine yardımcı olduğu ve akupunktur meridyenlerindeki enerji akışı nı dengelediği inancıyla.

"Kromatoterapi" olarak adlandırılan bir sistem, vücuda renkli ışı klar yakmanın kanser üzerinde faydalı bir etkisi olacağı na dair yanlış bir inanca dayanmaktadır .

Savunucuları kı rını zı ışı ğı n kana, sarı ışı ğı n karaciğere vb. fayda sağladığı nı iddia ediyor. Çeşitli ışı k renklerinin tüm hastalıkları iyileştireceğini iddia eden başka benzer yaklaşı mlar da vardır . Onlar yapmı yor.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanıtı

Işı k tedavisi ile uyku, işlev veya psikiyatrik bozukluklardaki sorunlar iyileştirilebilir, ancak araştı rmalar orada bile kesin değildir. Hiçbir bilimsel araştı rma, herhangi bir "alternatif" ışı k tedavisinin kullanımı nı desteklemez.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Doğru miktarda doğal güneş ışı ğı na maruz kalmak, tutarlı bir sirkadiyen ritmi teşvik ederek ve sağlıklı klı dişleri ve kemikleri korumak ve kalsiyumu emmek için gerekli olan D vitamini maruz kalmayı teşvik ederek kişinin sağlıklı ğı na katkı da bulunabilir. Yeterince aydı nlatılma çalış ma alanları nda çalış mak genellikle göz yorgunluğunu azaltı r

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

ve yorgunluk ve daha normal uyku alışkanlıklarını teşvik eder. Işık kutuları şeklinde yapay ışık eklemek, genellikle doğal güneş ışığına yetersiz maruz kalma ile oluşan depresyonun azaltılmasına yardımcı olur. Işık kutuları ayrıca depresyonu ve bazı cilt koşullarını azaltmaya yardımcı olabilir.

Dikkatle incelenmesi gereken şey, ışık terapisinin sizin için yapamayacağı şeydir. Işık tedavisinin herhangi bir tezahürünün kanseri, artriti, adet zorluklarını, diş çürümelerini, saç dökülmesini, Alzheimer hastalığını veya tedavi etmeyi vaat ettiği diğer hastalıklardan herhangi birini iyileştireceğine dair kabul edilebilir bir kanıt yoktur.

Nereden Alınır

Işık tedavisinin uygun kullanımı hakkında en iyi ve tek güvenilir bilgi kaynağı, akne ve diğer cilt sorunları için bir dermatolog veya depresyon için bir psikiyatrist veya başka bir ruh sağlığı çalışanıdır.

34

Müzik terapisi

Radyoda bir şarkı nı n birkaç barı nı dinleyin ve yakı n çevremiz eriyip gider, melodi bizi ilk duyduğumuz yere geri götürür. Müziği hayatı n hem neşeli hem de hüzünlü dönüm noktaları na bağları z. Spor sahaları , kalabalı kları uyandı rmak için rock müziğini patlatı yor. Kolejlerin aynı amaç için “dövüş şarkı ları ” vardı r.

İş ofisleri, fabrikalar ve perakende mağazaları , çalı şmak veya daha fazla mal satmak için daha faydalı ortamlar sağlamak için borulu müziğin değerini uzun zaman önce öğrendi. Aslı nda, iş için bir fayda olarak arka plan veya “asansör müziği” fikri, Muzak sistemi tarafı ndan geliştirilen ve ticaret ve sanayi genelinde pazarlanan yepyeni bir endüstri yarattı .

Hepimiz, bizi uykuya daldı ran, romantik bir ruh hali geliştiren ya da ritmi yakalamak için bizi harekete geçiren hoş müzik seslerini deneyimlemiştir. Müzik, hastanelerin doğum odaları nda, yenidoğan kreşlerinde ve ameliyathanelerde hastalara ve personele yardımcı olmak için kullanı lı r. Müziğin duyguları mı zı harekete geçirme ve ruh halimizi değiştirmedeki yadsı namaz gücü tı pta kullanı labilir mi?

John Armstrong'un Sağlı ğı Koruma Sanatı , Kitap IV, 1709-1779'dan:

“Müzik her sevinci yüceltir, her kederi dindirir, hastalı kları def eder, her sevinci yumuşatı r. Acı , Zehir ve Veba'nı n öfkmesini bastı rı r.”

Ne olduğunu

Müzik terapisi, iyileşmeyi teşvik etmek ve genel bir iyi olma duygusunu desteklemek için müziğin kullanı lması dı r. Hastalar, profesyonel olarak eğitilmiş ve sertifikalı bir müzik terapistinin rehberliğinde müzik dinler veya gerçekleştirir. Müzik terapistleri performans sergiler, hastalarla müzik dinler, sözlerini analiz eder, yazarlar.

şarkılar ve müzik doğaçlamaları na katılırlar. Hastalar önceki deneyimlerine ve mevcut durumları na göre müzik çalabilir veya dinleyebilir. Müzik terapisti, hastanın durumunu değerlendirdikten sonra, o hasta için en uygun müzik terapisini seçer.



Şekil 8. Memorial Sloan-Kettering Kanser Merkezi izolasyon ünitesinde Müzik Terapisi. Fotoğraf K. Simon Yeung.

Bazen müzik terapisi, hastaları n arkadaş grupları ve sevdikleriyle veya aynı durumdaki diğer hastalarla müzik dinlediği veya çaldığı grup bazı nda yürütülür. Müzik terapisti, hastanın aktif girdisi ile müzik seçebilir, o bireyi rahatlatma yeteneği veya özel anlamı olan şarkılar ve melodiler bulabilir.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki müzik terapisinin resmi disiplini, 1940'ları n sonları nda müzik terapisinde derecelerin verilmesine ve Gaziler İdaresi hastanelerinde engelli askerlerle müzik terapisinin kullanılması na kadar izlenebilir. Günümüzde müzik terapistleri tüm dünyada klinik ortamlarda çalışmaktadırlar.

Bununla birlikte, terapi olarak müziğin daha derin kökleri vardı. Erken Mısırlı mezar resimleri, ölümden sonraki yaşamı geliştirmek için ölenlere eşlik eden müzisyenleri gösterir (Şekil 8). Aristoteles ve Pisagor gibi antik Yunan düşünürleri müziğin iyileşmeyi kolaylaştırdığına inanıyorlardı. "Şarkı söylemek", yüzlerce yıllık Kıbrıs İdrili şifa ritüellerinin bir parçasıdır (4. Bölüm). Büyüler ve ilahiler birçok şamanik geleneğin parçasıdır ve tıbbi uygulamalara ilişkin en eski referanslara dahil edilmiştir.

Müzik terapisi, hastaneler, rehabilitasyon merkezleri ve huzurevleri dahil olmak üzere çok çeşitli klinik ortamlarda birçok hastalık için tamamlayıcı bir terapi olarak kullanılmaktadır. Müzik terapistleri, prematüre bebekler, ölümcül hastalar ve madde bağımlı hastalar dahil tüm hasta gruplarıyla çalışırlar.



Şekil 9. Müziğin kalıncı önemi, bir Mısırlı mezar resminin bu kopyasında gösterilmektedir.

sorunlar, akıl hastalığı, kronik ağrı, fiziksel engeller, beyin yaralanmaları, Alzheimer hastalığı ve diğer bunama türleri, zeka geriliği ve otizm gibi çocuklukta gelişimsel engeller, kanser ve diğer ciddi hastalıkları olan hastalar.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Müzik terapisinin birkaç amacı vardır. Ağrıyı hafifletebilir ve birçok tıbbi durumla ilişkili psikolojik rahatsızlığı hafifletebilir. Nörolojik veya gelişimsel bozuklukları olan kişilerin fiziksel ve zihinsel işleyişini iyileştirmeye yardımcı olur.

Terapistler, müzik terapisinin ölümcül hastaları n anksiyete, depresyon ve ağrıyı azaltması na ve uyku yeteneğini geliştirmesine ve tüm yaşam kalitesini artırması na yardımcı olabileceğini söylüyor. Hastalar arasında ve doğum sırasında ilaç ihtiyacı nı azaltmaya yardımcı olur ve diş hastaları nı kanal ağrısından uzaklaştırır. Zihinsel engelli ve otistik çocukları n öğrenme, diğer insanlarla etkileşim kurma ve çevreleriyle ilişki kurma becerilerini geliştirebilir. Demans hastaları da dahil olmak üzere bakım evlerindeki yaşlı hastaları n refahı nı artırır.

Müzik terapisi, aktif olarak enstrüman çalmak ve kayıtları dinlemek dahil olmak üzere birçok biçimde uygulanmaktadır.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırarak

Olympus'un büyük Yunan tanrıları'ndan biri ve Jüpiter'in oğlu Apollon, hem müziğin hem de tıbbi tanrısıdır.

Dayandığı İnançlar

Müzik terapisinin çeşitli klinik durumlarda nasıl çalıştığı'nı açıklayan tek bir teori yoktur. Bunun yerine, klinik terapistler farklı ortamlar için hipotezler sunar. Ek olarak, kapsamlı araştırma terapisine rağmen, çalıştığı mekanizmalar ve beynin müziği nasıl aldığını ve olumlu etkiler ürettiği tam olarak anlaşılamamıştır.

Ağrıyı azaltmada, müzik terapisi meditasyondaki gevşeme tepkisi gibi hareket edebilir (bkz. Bölüm 17). Yatıştırıcı müziğin kan basıncını, solunum hızlarını ve fizyolojik işlevlerin diğer yönlerini azalttığı gösterilmiştir.

Beyin ve diğer fizyolojik aktiviteyi değiştirmek, ağrıdan dikkatin dağılmasını sağlayabilir ve ayrıca gevşemeyi teşvik edebilir.

Felç kurbanları ve diğer nörolojik defisitleri olan hastalar için müzik terapisi, "sürüklenme" adı verilen yöntemle işe yarayabilir. Hastalar tutarlı bir vuruşa sahip müzik dinlerken, kas hareketleri vuruşa senkronize olur. Hareketler giderek daha verimli ve düzenli hale gelir, bu da yürüme ve diğer motor becerileri geliştirme yeteneğini geliştirir. Özünde, motor becerileri bir ritme göre uygulamaları bu becerileri geliştirdiğine ve daha verimli hale getirdiğine inanılmaktadır.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtları

Müzik terapisi, son otuz yılda çok sayıda araştırma tabi tutulmuştur ve müzik terapisine ayrılmış birçok profesyonel dergi bulunmaktadır.

Yayımlanmış birçok makale betimlemelerden ve anekdot niteliğindeki kanıtlardan oluşsa da, daha büyük, daha organize çalışmalar da yapılmıştır. Bu çalışmalar, müzik terapisinin çeşitli tıbbi durumları olan hastalarda stresi ve diğer semptomları azaltmak için etkili bir tamamlayıcı teknik olabileceğini göstermektedir.

Yoğun bakım ünitelerinde müziğe maruz kalan prematüre bebekler, müzik duymayan bebeklere göre daha hızlı kilo almakta ve daha çabuk taburcu olmaktadır. Müzik terapisinin, cerrahi ve tıbbi prosedürler geçiren çocuklarda kaygı düzeylerini azalttığı da gösterilmiştir. Araştırmalar, müzik terapisinin gelişimsel engelli çocukların motor becerilerini artırma ve matematik ve diğer konuları öğrenme kapasitelerine yardımcı olma yeteneğini destekler. Kas veya iskelet bozukluğu olan çocuklarda koordinasyon ve yürüme becerilerini güçlendirmek, işitme engelli öğrencilerin konuşmaları'nı geliştirmek ve otizm izolasyonunu azaltmak için başarıyla kullanılmaktadır.

Alzheimer hastaları ve diğer demans kurbanları ile yapılan müzik terapisi çalışmaları, müzikal ipuçları'nın hastaları'nın dikkatlerini ve çevrelerine odaklanma yeteneklerini artırdığı'nı ortaya koymaktadır. Müzik terapisi ayrıca Alzheimer hastalığı'na sıklıkla eşlik eden ajitasyonu da azaltır. Huzurevlerinde Alzheimer hastaları ile çalışan müzik terapistleri, hastaları'nın grubun geri kalanı'yla birlikte davul çalmak gibi basit grup egzersizlerini yapmalarına yardımcı olur veya hastalarla birebir çalışarak, hastalar için önemli olan şarkıları çalabilirler. 'Hayatları'. Hem grup hem de bireysel aktivitelerde normalde konuşmaya tepki vermeyen veya arkadaş ve akrabaları'nı tanımayan hastalar bir süreliğine duyarlı hale gelebilir ve yakını'nın çevreleriyle bağlantı kurabilir.

Müzik, doğum sırası'nda gereken anestezi miktarını azaltır ve bazı hastanelerde hamile kadınların doğumlarına eşlik edecek müzikleri seçmeleri bir uygulamadır. Ses seviyesini ayarlamak için bir uzaktan kumanda kullanarak genellikle her aşama için farklı müzik seçerler.

Müzik terapisi ayrıca, kişinin bildirdiği diş ve ameliyat sonrası ağrı düzeylerini de azaltır. Müzik tedavisi görmeyen kontrol hastaları'na kıyasla hastaları'nın yürümeyi öğrenme oranını artırarak felçli ve Parkinson hastalığı olan hastaları'nın fiziksel rehabilitasyonuna yardımcı olur. Müzik terapisi alan felç mağdurları da kontrol grupları'yla karşılaştırıldığında daha düşük kaygı düzeyleri ve psikolojik sağlığı ölçümlerinde daha yüksek puanlar bildirmiştir.

Birkaç küçük çalışma, müzik terapisinin travmatik beyin yaralanmaları olan kişilerde konuşmayı iyileştirebileceğini göstermiştir. Irvine'deki California Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, Mozart dinlemenin üniversite öğrencilerinde uzamsal-zamansal akıllı yürütme yeteneklerinin kısa vadeli gelişimini sağladığını na dair kanıtlar üretti.

Müzik terapisinde devlet destekli girişimler, beyin hasarı olan hastalara ve yaşlılara odaklanmayı içerir. 1992'de Kongre, yaşlı hastalarla müzik terapi araştırmaları ve eğitimi için yıllık 1 milyon ABD Doları tutarında fon sağlayan bir yasayı kabul etti.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Müzik terapisi, birçok koşul ve sorun için belgelenmiş, etkili bir tamamlayıcı terapidir. İyileştirici bir tedavi değildir ve diğer bazı tamamlayıcı tedaviler gibi ciddi hastalıkları'nın tedavisi için de teşvik edilmez. Tamamlayıcı tedavilerin en iyileri gibi, ancak, refahı ve yaşam kalitesini iyileştirebilir, semptomları azaltabilir ve birincil tedavi ve rehabilitasyon tedavisinin etkinliğini artırabilir.

Müzik terapisi özellikle arzu edilir çünkü çoğu insan için doğası gereği hoş, yatıştırıcı bir deneyimdir. Ayrıca, noninvaziv, ücretsiz

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Tehlikeli veya yan etkileri olmayan, hemen hemen her ortamda ve başka herhangi bir tedaviyle kullanılabılır ve ucuzdur. Müzik terapisi, yeterince kullanılmayan, son derece yararlı tamamlayıcı bir teknik gibi görünmektedir.

Sizin veya ailenizden birinin müzik terapisinden fayda görebilecek bir sorunu olduğunu düşünüyorsanız, birincil bakıcınızıza bu rahatsızlıkla çalışılan müzik terapistleri tanıyıp tanımadığını sorun veya aşağıdaki bölümde listelenen bir kuruluşla iletişime geçin.

Nereden Alınır

Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (WFMT), müzik terapi derneklerini ve bireyleri bir araya getiren uluslararası bir organizasyondur (www.musictherapyworld.de).

Avrupa Müzik Terapisi Konfederasyonu (www.musictherapy2010.com); Kanada Müzik Terapisi Derneği (www.voices.no); Avustralya Müzik Terapisi Derneği (www.austmta.org.au/); ABD Ulusal Müzik Terapisi Derneği (<http://www.namt.com/namt>) ve Amerikan Müzik Terapisi Derneği yakında gelecekte birleşmeyi planlıyor.

Bu kuruluşların çoğu, müzik terapi hakkındaki bölgenizde müzik terapi programları olan üniversiteler ve evinizin yakınındaki nitelikli müzik terapistleri hakkında genel bilgiler sağlar. Genellikle, müzik terapistleri belirli hasta gruplarında uzmanlaşmıştır, örneğin, palyatif bakım ekipleriyle birlikte çalışarak ölümcül hastalara yardımcı olmak veya gelişimsel olarak zorlanmış çocukları tedavi etmek.

Ses Terapisi

Ses terapisinin iki farklı kategorisi olduğu görülmektedir. Bir kategori, hoş seslerin bizi sakin hissettirenken, sarsıcı seslerin bizi nahoş ruh hallerine soktuğuna dair yaygın olarak tanımlanan, sağduyulu bir görüşü içerir. "Terapötik" ses, bu nedenle, huzurlu, göze batmayan ve hoş olacaktır.

İkinci kategori, iç organları etkileyebileceği ve iyileştirebileceği iddiaları da dahil olmak üzere, ses için daha geniş ve daha ciddi vaatleri içerir. Bu, büyük ölçüde antik mistisizm ve kutsal şifa büyülerinin bir Yeni Çağ birleşimidir. Pek çok iddiada bulunuluyor, ancak hiçbir tıbbi veya bilimsel literatürde kanıtlanmadı ve hatta tartışılmaz ve çoğu rasyonel değil.

Bir bilim insanı nın bakış açısı ndan ses, havanın dalgalar halinde hareket etmesine neden olan titreşim tarafından oluşturulur. Bireysel seslerin farklı frekansları vardır ve frekanslar sesin perdesini belirler (frekans ne kadar büyükse perde de o kadar yüksektir). Yoğunluk veya hacim, sesin diğer nitelikleridir. Bir kuş cı vıltısı nı genellikle hoş giden sesi birbirine yakının, frekansları nı artıran ve tiz sesler üreten ses dalgaları yaratırken, korkunç bir gökgürültüsü sesi büyük yoğunlukta çok daha düşük frekanslı dalgalar ve dolayısıyla daha derin ses oluşturur. Ses vücuda sadece kulaktan başlayarak işitsel sistem aracılığıyla değil, kafatası gibi vücudun diğer kısımlarında da titreşimler olarak girer.

Dinleyicilerde özel tepkiler üretmek için ses bantları oluşturulur. Bir bahar yağmur fırtınası nı veya bir sahile vuran okyanus dalgaları nı sesleri, stresi azaltabilecek ve rahatlamayı teşvik edebilecek hoş, rahatlatıcı bir arka plan sağlamak için ses kasetleri ve CD'ler şeklinde pazarlanır. "Beyaz ses" makineleri diğer sesleri yok eder ve işitsel ortamı etkisiz hale getirir.

Birçok insan onları uykuya yardımcı olmak için kullanır.

Ses terapisinin savunucuları, çeşitli ses türlerinin zihin ve beden üzerinde belirli terapötik etkiler ürettiğine inanırlar. Ses dalgaları'nın veya titreşimlerin bilinen fizyolojik etkisine dayanarak, ses terapistleri bu titreşimleri vücudun belirli bölgelerine ve terapötik amaçlar için belirli organlara odaklamak için yöntemler geliştirdiler.

Ne olduğunu

Ses terapisi, duygusal veya fiziksel durumu iyileştirmek için çeşitli insan yapılarını kaynaklardan gelen sesleri kullanır. Birkaç farklı yaklaşımla, bu yararlı etkileri teşvik eder. Örneğin tonlama, konunun stresi ortadan kaldırmak için uzun sesli harfler ürettiği bir tekniktir. Bu tekniğin konuşma ve şarkı söyleme sesini de iyileştirdiği söyleniyor. Yararlı olduğu düşünülür, çünkü sesli harf titreşimlerinin tüm vücutta terapötik olarak rezonansa girdiği varsayılır.

"Biosonic Repatterning" adı verilen ticari markalı bir süreç, "temel enerji niteliklerini" etkinleştirmek için tonlama ve iyileştirme mantraları (kutsal büyüler) ile birlikte dalga fenomenlerinin bilimi olarak tanımlanan simatikleri kullanır. Bu kombinasyonun dokularda sağlıklı rezonansı yeniden oluşturduğu söylenir. Tuning çatalları, mükemmel perdeleri ve titreşimleri nedeniyle, ses dalgası fenomenlerinin bu Yeni Çağ karışımı na ve eski, kanıtlanamaz hayati iç enerji kavramları na da dahil olabilir.

Çinli bir bilim adamı tarafından qigong ustaları tarafından yaratılan ikincil ses dalgaları'nı kopyalamak için icat edilen, Infratonic QGM adlı ses üreten bir aletin kullanımı yoluyla ağrı yönetimi, ses terapisinin bir başka ve ilgili uygulamasıdır. Benzer şekilde, Sonopuncture adı verilen bir süreç, ultrasonun akupunktur noktalarıyla birleştirilmesini içerir. ("Ultrason", iç vücut yapılarını ve organlarını incelemek için ses dalgalarını kullanan modern, kanıtlanmış bir teşhis cihazıdır.) Sonopuncture bazen titreşim cihazları, tonlama, Biyosonik Yeniden Modelleme ve diğer alternatif tedavilerle birlikte uygulanır.

Parisli bir doktor ve öğretmen olan Alfred A. Tomatis, ses frekanslarını değiştirdiği ve kulağı daha geniş bir frekans aralığına duyması için eğittiği söylenen elektronik kulak adı verilen bir alet geliştirdi. Ses terapistleri bu cihazı, hastalara seslere nasıl odaklanacaklarını ve daha etkili dinlemeyi öğretmek için kullanır.

Başka bir Fransız doktor olan Guy Berard, belirli ses frekanslarında bükülmelerin uygulanmasıyla davranışsal ve bilişsel sorunların çözülebileceğine inanıyordu. Sesle ilgili bozuklukları düzeltmek için. Bunun işe yaradığı bilinmiyor.

Bölüm 35. Ses Terapisi

Ses, nasıl hissettiğimiz üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Sakinleştirebilir, canlandırabilir, korkutabilir veya harekete geçmeye teşvik edebilir.

Uygulayıcıları'nın Söyledikleri

Yatıştırıcı sesler derin rahatlama ve meditasyonu teşvik edebilir. Bazen alışılmadık teknikler uygulanır. Örneğin, eterik seslerin, Benjamin Franklin'in soyu tükenmiş bir icadıyla yaratıldığı iddia edilen çağdaş bir enstrüman olan bir "armonika" üzerinde çalışılan otuz beş kristal kase tarafımdan üretildiği söylenir.

Sesleri deri yoluyla ileten enstrümanlar (simatik terapi), doğal düzenleyici ve immünolojik sistemleri uyarmak için teşvik edilir.

Uygulayıcılar, "hızlı akustik uyarılar" şeklindeki ses terapisinin disleksi olan çocuklara yardımcı olduğunu iddia ediyorlar. Ayrıca dikkat eksikliği bozukluğu ve diğer öğrenme bozuklukları olanlara yardımcı olduğu iddia edilmektedir.

Akupunktur ile birlikte kullanıldığında ses terapisinin etkinliğinin arttığı söylenmektedir.

Bu iddiaların tümü yalnızca anekdot raporlarıyla desteklenir. Bu tür icatların çoğu hayali ve yararsız olsa da, insanoğlunun engin icat kapasitesinin kanıtlanmamış örnekleri olarak kalırlar.

Dayandığı İnançlar

Ses terapisinin savunucuları, kalp, beyin ve diğer organların ritimlerinin eşzamanlı olduğuna ve bu ritimler bozulduğunda hastalığı ortaya çıkarttığına inanırlar. Ayrıca dairesel ritmik uyarıların kalp atışlarını doğal ritmini geçersiz kılabileceğine ve kalbin bu dairesel ritimle zamanında atması na neden olabileceğine inanırlar. Bu inançların hiçbir belgesi yoktur.

Bilimsel doğruluğun kanıtlanmadığı çekirdeği, dairesel ritmik bir uyarıcı olan yatıştırıcı müziğin kalp atış hızını azaltabilmesi ve vücudu rahatlatabilmesidir; tıpkı yüksek sesli, sarsıcı seslerin ürkütücü bir tepkiyi tetikleyip kalp atış hızını artırabilmesi gibi. Müzikle ilgili olanlar dairesel ritimdeki ses terapisi kavramları bilimsel olarak test edilmemiş ve tıbbi literatüründe tartışılmamıştır.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Bazı küçük çalışmalar yapılmış olması na rağmen, herhangi bir doğrulama sağlamak için gerekli bilimsel titizlikten yoksundurlar. Bu çalışmaların neredeyse hiçbiri tıbbi veya bilimsel dergilerde yayınlanmamıştır. Diğer pek çok yarı tıbbi iddia gibi, sağlam terapilerin herhangi bir hastalığı iyileştirebileceğine dair hiçbir kanıt yoktur.

Beşinci Bölüm: Duyular Yoluyla İyi Olma Halini Artırmak

Sizin İçin Ne Yapabilir?

İş veya dinlenme için arka plan olarak ve dış muayenehaneleri gibi stresli ortamlarda hoş seslerin kullanılması, çoğumuzun deneyimlediği olumlu sonuçları üretebilir. Bir kumsala vuran dalgalar, hafifçe hışırdayan yapraklar, yumuşak yağmur, orman kuşları'nın sesleri - bunlar yatıştırıcı seslere örnektir. Hoş sesler rahatlamamızı kolaylaştırıcı olduğunda, kalp atış hızımızı yavaşlar ve kendimizi daha iyi hissederiz. Gürültüye veya sert sese maruz kalmak ise istenmeyen strese neden olur.

Ses terapisinin hastalığı iyileştirebileceği iddiaları asılsızdır.

Nereden Alınır

Don Campbell tarafından yazılan The Roar of Silence (Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill., 1989); Bilinçli Kulak, Alfred Tomatis (Staton Hill Books, Tarrytown, NY, 1991); ve Sound Health, Steven Halpern (Harper Collins Publishers, New York, 1985).

Hastalıkları tedavi ettiğini iddia eden programlardan sakının.

Altı nci Bölüm

“Alternatif” (Kanı tlanmamı ş veya Onaylanmayan) Yapı lan Tedaviler dahili olarak

Altı nci Bölüme Genel Bakı ş

36. Apiterapi

37. Biyolojik Kanser Tedavileri 38.

Biyolojik Diş Hekimliği 39. Hücre

Tedavisi 40. Şelasyon Tedavisi 41.

Kolon/Detoksifikasyon Tedavileri

42. Kraniosakral Tedavi 43. Enzim

Tedavisi 44. Metabolik Tedaviler 45.

Nöral Terapi 46. Oksijen Tedavileri

47. Köpekbalı ğı ve Sı ğı r

Kı kı rdak Tedavileri

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Altı ncı Bölüme Genel Bakı ş

İnsanı n sı nı rsı z hayal gücü, bazen aptallı k veya açgözlülük konusundaki dizginsiz kapasitesine bağı lı dır. Sonuç, kanser gibi ciddi hastalı klar için tamamen değersiz ve genellikle zararlı “tedaviler” içeren çok uzun bir listedir. Örneğin, bu yazı itibarıyla, ABD FDA ve Health Canada, büyük hastalı kları tedavi ettiğı iddia edilen bir “mineral solüsyonu” içmeye karşı uyarı da bulunuyor. “Mucize Mineral Solüsyon” veya MMS” olarak adlandı rı lan bu sı vı ürün, sağı ğa hiçbir faydası olmayan ancak ciddi zararlar verebilen endüstriyel bir ağartı cı üretir.

MMS, binlerce insanı sı tma ve diğ er ciddi hastalı kları iyileştirdiğı iddiası yla birden fazla bağı m sı z distribütör tarafı ndan Web sitelerinde dağı tı lı r. Ürün, narenciye suyu gibi bir asitle karı ştı rı lması gereken %28'lik bir sodyum klorit çözeltisi içerir.

Bu karı şı m, tekstillerin soyulması ve endüstriyel su arı tı mı için kullanı lan güçlü bir ağartı cı olan klor dioksit üretir. Etiketle tavsiye edilenler gibi yüksek oral dozlar mide bulantı sı na, kusmaya, ishale ve şiddetli dehidrasyona ve daha kötüsüne neden olabilir.

FDA, bir distribütöre MMS için yasa dı şı sağı k iddiaları nda bulunmayı bı rakması nı emretti. Sonuç olarak, üreticiler MMS'in su arı tma için satı ldı ğı nı söylemek için ürün etiketini değı ştirdi. Bununla birlikte, hala yaygı n olarak HIV, hepatit, H1N1 grip virüsü, soğuk algı nlı ğı , akne, kanser ve diğ er koşullara karşı etkili olduğı iddia edilmektedir.

Bu sahte ürün sadece günümüzde yaygı n olarak tanı tı ldı ğı için değı l, aynı zamanda yüzyı llardı r satı lan sayı sı z sahte ve tehlikeli “terapilere” bir örnek olduğı için anı lmaktadır. Tipik olarak, aktif bir kimyasal madde dahil ederek ana bilim veya tı bbı n bazı yönlerini yansı tı rlar. Farmakolojik maddelerin vücuda girmesini içeren istilacı dı rlar ve güçlü fizyolojik etkilere sahip olabilirler.

Bununla birlikte, ana akı m tedavilerin aksine, “alternatif” biyolojik tedaviler, güvenlik ve etkililik konusunda bilimsel kanı tlardan yoksundur. Bu, güvenli olmadı kları ve çalı şmadı kları anlamı na gelir. Ayrıca geleneksel tı pta farklı olarak, alternatif doğal biyolojik tedaviler sadece bir hastalı ğı tedavi etmediğini iddia eder; bunun yerine, tipik olarak en güncel ana nedenlerin tümünü veya çoğunu tedavi ettiklerini iddia ederler.

ölümün. Bugün bu tür hastalıklar arasında AIDS, kanser, kalp hastalığı, artrit, akıl hastalığı, kronik ağrı ve Alzheimer hastalığı bulunmaktadır. Tabii ki, bu tür sözler yerine getirilemez. Alternatif biyolojik terapistler, geleneksel tedavilerin mevcut olduğu ciddi hastalıklara karşı ana akımda nadiren rekabet etmeye çalışırlar: tedavi edilebilir hastalıklar için birkaç alternatif tedavi vardır.

Alternatif biyolojik tedaviler, çoğumuzun istediği doğal, invaziv olmayan ve nazik bütünsel bakımdan temelde farklıdır.

Biyolojik alternatifler, tipik olarak ana tedavi yerine kullanımı için teşvik edildiklerinden, ana akımda baki bakımla birlikte veya sağlıklı kişiler tarafından esenliğe giden yollar olarak kullanılan tamamlayıcı tekniklerden önemli ölçüde farklıdır. Biyolojik alternatifler yaşamı tehdit eden tıbbi hastalıklara karşı uygulanma eğilimi gösterirken, semptomları kontrol etmek veya yaşam kalitesini artırmak için tamamlayıcı teknikler kullanılır.

Alternatif biyolojik kanser "tedavileri" için önerilen mekanizmalar terapiler arasında farklılık gösterse de, çoğu insan fizyolojisi ve hastalığına geleneksel bilimle tutarsız veya desteklenmeyen açıklamaları dayanmaktadır. Örneğin kolon tedavisi, yüksek yağlı Batı diyetlerinin kolonda kalın, yapışkan benzeri bir maddenin birikmesine yol açtığı ve bunun da hastalığa neden olan toksinler ürettiği fikrine dayanır. Alternatif tıpta, vücutta hastalık yapan toksik maddelerin varlığına olan inanç yaygındır. Bu fikir, vücudun nasıl çalıştığına dair bilimsel kanıtlarla desteklenmemektedir ve hiçbir ana bilim veya araştırma bu fikri desteklememektedir.

Biyolojik tedaviler, birçok farklı hastalık için tedavi olarak satılma eğilimindedir. Bu mümkündür, çünkü biyolojik alternatiflerin çoğu savunucusu, tek bir altta yatan sorunun tüm hastalıklara neden olduğuna inanmaktadır. Oksijen tedavisinin savunucuları, vücut dokularındaki çok az oksijenin mikroorganizmaları n yayılmasına neden olduğuna ve bunun da çok çeşitli hastalıklara neden olduğuna inanmaktadır. Böylece oksijen tedavisi ile vücut dokularındaki oksijen kaynağını yeniden sağlanması n bu hastalıkları n gelişmesini engellediği söylenmektedir.

Diğer durumlarda, alternatif biyolojiklerin savunucuları, geleneksel tıpta kullanılan bir terapiyi alır ve onu, sahip olduğu koşullara genişletir.

etkili olduğu kanı tlanmamıştır. Örneğin, şelasyon tedavisi kurşun zehirlenmesi için kabul edilen bir tedavidir, ancak alternatif terapistler tarafından teşvik edildiği için kalp hastalığı veya otizm için değildir. Ayrıca, savunucuları tarafından şelasyon tedavisi için önerilen etki mekanizması, kalp hastalığına ilişkin mevcut bilimsel anlayışla tutarsızdır.

Birçok biyolojik tedavinin savunucuları, amaçlarını vücudun kendini iyileştirebilmesi için bağışıklık sistemini uyarmak olarak tanımlar.

Enzim tedavisini, metabolik tedavileri ve son yıllarda geliştirilen diğer tedavileri destekleyenler, tekniklerinin bağımsızlığına ve sistemi aktivitesini uyardığına iddia ediyor. Ancak kanseri veya başka herhangi bir hastalığı durdurduğuna veya iyileştirdiğine dair hiçbir kanıt yoktur.

Geleneksel ilaçlar gibi biyolojik alternatiflerin vücut üzerinde güçlü etkileri vardır. Piyasaya sürülmeden önce güvenli ve etkili olduğunun kanıtlanması gereken ilaçların aksine, bu bölümdeki tedaviler ya değerlendirilmemiştir ya da çürütülmüştür. Ek olarak, birkaçı ciddi zararlarla ilişkilidir.

Örneğin nöral terapide kullanılan anestezipler, bunlara alerjisi olan kişilerde ciddi reaksiyonlara neden olabilir. Bazı hastalarda enfeksiyonlara ve alerjik reaksiyonlara neden olduğu için hücre tedavisinin Amerika Birleşik Devletleri'ne ithali 1985 yılına yasaklandı. Şelasyon tedavisinde etkin madde olan EDTA, kalp hastalarıyla ilgili ciddi böbrek hasarına ve ölüme neden olabilir. Amerikan Diş Hekimleri Birliği tarafından iddia edilen toksisite nedeniyle diş dolguları için çıkarılması içeren biyolojik diş hekimliği etik dışı kabul edildi. Arı poleni tedavisi, oksijen terapileri, hücre terapileri ve alternatif kanser tedavisi Essiac üzerine yapılmış araştırmalar, tüm bu terapilerin hastalığı tedavi etkisiz olduğunu bulmuştur.

Ciddi hastalıkları tedavi olarak tanımlayan hastalardan, biyolojik alternatifler ek bir tehdit oluşturur: hastalar, potansiyel olarak yararlı bir tedaviyi geciktirebilir veya atlayabilir, bu da hastalığın yayılması ve kötüleşmesine neden olabilir. Başlıca hastalıkları tedaviye ilişkin anekdot raporları, yalnızca bu bölümde açıklananlar değil, hemen hemen her biyolojik alternatifin tanımlanmış materyalini işaret ediyor. Bu raporların sadece bir kısmı geçerli olsaydı, insanlık büyük hastalıklardan arınmış olurdu. Ancak anekdotal raporlar dikkatli araştırmalara ve bilimsel kanıtlara eşdeğer değildir, bu nedenle her rapor sadece bir kişinin iddia edilen hikayesi olarak anlaşılmalıdır.

Doğrudan veya dolaylı olarak getirebilecekleri herhangi bir zarar ek olarak, biyolojik tedaviler genellikle karmaşık, zaman alıcı ve pahalıdır. Bazıları yaygın olarak bulunmaz ve kendilerine tahsis edilmiş özel bir kliniğe uzaktan seyahat etmeyi içerebilir. Şelasyon ve hücre tedavisi gibi diğer biyolojik alternatifler, genellikle standart özel veya devlet sağlık sigortası kapsamı dışında olmayan binlerce dolara mal olabilir.

Günümüzün popüler biyolojik alternatiflerinin bazı örnekleri burada sunulmaktadır. Biyolojik alternatifleri kullanan veya kullanmayı düşünenlere tipik olarak büyük bir hastalık teşhisi konulduğundan, bu tedavilerin kanıtlanmadığı veya çürütüldüğünü anlamak önemlidir. İnsanlar biyolojik alternatifinin tam olarak ne olduğunu öğrenmeli.

ilgi başarabilir ve başaramaz ve potansiyel kullanıcı lar olası komplikasyonlar veya yan etkiler hakkında bir doktora danışmalıdır.

Burada açılan birkaç değersiz veya zararlı "alternatif" tedavinin, kanser ve diğer ciddi hastalıkları olan hastalara uygulanan bu tür binlerce "terapinin" küçük bir kısmını temsil ettiğini hatırlamak da önemlidir.

36

apiterapi

Apiterapinin kökleri İncil zamanları na ve eski Mı sı r'a kadar uzanı r. Hipokrat yemininin atfedildiği antik çağı n ünlü Yunan doktoru Hipokrat, hastaları nı n artrit ve diğer eklem problemlerini tedavi etmek için arı zehiri kullandı . Tarih boyunca bazı ünlü hükümdarlar, Charlemagne, Korkunç İvan ve İngiltere'nin Büyük Charles'ı da dahil olmak üzere tı bbi tedavi olarak arı lar aldı lar. Bu uzun tarih, bugün apiterapi uygulayı cı ları tarafı ndan devam ettirilmektedir.

Savunucuları , arı ve diğer böcek zehirinin kronik ağrı , romatoid artrit, multipl skleroz, bel ağrı sı , migren ve bazı dermatolojik durumları tedavi edebileceğini iddia ediyor. Dahili olarak tüketilen arı polenininde kişinin enerjisini, dayanı klı lı ğı nı ve genel performansı nı arttı rdı ğı iddia edilmektedir. Uygulayı cı ve müşteri referansları arı ürünü tedavilerini övse de, hiçbir çalı şma arı ürünlerinin herhangi bir rahatsız lı ğı tedavi etme veya dayanı klı lı ğı veya enerjiyi artı rma yeteneğini belgelemez.

Arı ürünleri, arı cı lı k derneği yayı nları , dergiler, bakkal ve sağı lı k-gı da mağazaları ve internet aracı lı ğı yla reklamı yapı lı r ve dağı tı lı r. En yaygı n olarak tanı tı lan arı ürünleri arı sütü, propolis, arı poleni ve ham baldı r. Arı sütü işçi arı lar tarafı ndan yapı lı r ve daha sonra işçi salgı ları yla birlikte sı radan bir dişi arı ya verilir. O dişi arı daha sonra kraliçe olur.

Arı sütü, ömrünü üç aydan beş yı la çı karı r ve ağı rlı ğı nı n iki katı yumurta üretme yeteneğini geliştirir. Ana arı nı n büyümesi ve üretkenliği, hem çok miktarda bal alı nması ndan hem de işçi salgı ları nda bulunan ve ana arı nı n bal ile birlikte aldı ğı enzim ve hormonlardan kaynaklanmaktadır. Propolis, arı ları n ağaç tomurcukları ndan topladı kları ve kovanları ndaki çatlakları doldurmak için kullandı kları mumsu maddedir.

Kanı tlanmı ş sağı lı k değeri yoktur.

Destekleyiciler, arı polenin insan vücudunun ihtiyaç duyduğu yirmi iki besin maddesi içerdiğini ve sı ğı r etinden çok daha fazla protein içerdiğini iddia ediyor. Aslı nda 32 gramlı k tipik bir dozaj, yaklaşık k %20 protein veya yaklaşık k olarak altı gram – son derece küçük bir miktar – içerir. Bu ürünlerin besin değeri çok azdı r, ancak polen olarak satı lan ürünler, böcekler, dı şkı ları ve yumurtaları , kemirgen kalı ntı ları ve diğ er bileş enler şeklinde protein içerir.

Destekleyiciler ayrı ca ham balı n B kompleksi grubundan mineraller ve yedi vitaminle enerji oluşturduğunu söylüyor. Aslı nda ham şekerler içerir - fruktoz ve glikoz artı az miktarda sakaroz. Saf sakaroz içeren sofr a şekerine benzer. Bazı arı ürünü distribütörleri bu ürünlerin her birini ayrı ayrı satar, ancak bileş enler de birleştirilir ve tek bir ürün olarak satı lı r.

Apiterapi savunucuları arı ürünlerini çeşitli şekillerde uygularlar. En popüler ikisi, haplar ve enjeksiyonlar, spesifik hastalı ğa bağı lı olarak kullanı lı r. Enerji eksikliği, zayı f görme, hafı za kaybı , adet öncesi sendrom (PMS), saç dökülmesi ve migren baş ağrı ları gibi çeşitli problemler için haplar verilir. Enjeksiyonlar tipik olarak eklem ağrı sı ve artrit ile mücadele etmek için uygulanı r.

Ne olduğunu

Polen arı lar tarafı ndan çiçeklerden toplanı r ve kovanları na geri getirilir. Arı poleni toplayı cı ları , polenleri arı lardan ayı ran cihazları kovanlara yerleştirir. Arı poleni birçok farklı çiçekten geldiğ i için besin değeri değışkendir. Savunucular, polen bileşiminin, geldiğ i coğrafi bölgeye ve yı lı n zamanı na göre değıştiğ ini belirtiyor.

Bununla birlikte, herhangi bir varyasyona rağmen, polen şeker, protein, yağ, su, vitamin ve minerallerden oluşur. Bu bileş enler kulağ a sağı klı gelebilir, ancak lütfen arı polenin (bazen sterilize edilmiş) böcek dı şkı sı ve yumurtaları , kemirgen kalı ntı ları , mantarlar ve bakteriler içerdiğ ini unutmayı n.

Arı poleni veya zehiri içeren ürünleri kullanmayı n potansiyel tehlikeleri arası nda ciddi alerjik reaksiyonlar yer alı r ve bu tür ilaçları denemek için potansiyel olarak faydalı ana tedaviyi erteleyen kişiler değ erli zamanları nı boşa harcayabilir.

Uyarı

Arı ürünü tedavileri zararsı z değ ildir. Bazı insanlar, acil tedavi gerektiren arı lara karşı aş ı rı alerjik reaksiyonlara sahiptir. Arı zehiri tedavisi, romatoid artrit dahil olmak üzere eklem sorunları için bir tedavi olarak tanı tı lmaktadı r.

Apiterapi kanı tlanmı ş bir tedavi şekli değildir ve tavsiye edilmez.

eklem hastalı kları veya başka herhangi bir hastalı k için bir tedavi.

Uygulayıcı ları n Söyledikleri

Amerikan Apiterapi Derneği Dergisi'nin 2010 tarihli bir sayısı , apiterapinin çok çeşitli hastalı kları nası l tedavi ettiği veya iyileştirdiği hakkı nda anekdot raporları sunmaktadı r. Bu grup ve destekçileri, uluslararası olarak, arı sokmaları ve polen bazlı iksirler ve haplar da dahil olmak üzere apiterapinin, artrit, eklem ağrı sı , sı rt ağrı sı , multipl skleroz, PMS, mesane kontrol güçlükleri ve kanser gibi birçok sorun için etkili alternatif tedaviler sağladı ğı nı iddia ediyor. Ayrıca bağı şı klı k fonksiyonunu geliştirdiği iddia edilmektedir.

Dayandı ğı İnançlar

Apiterapiye olan inanç, eski tarih ve halk tı bbı na dayanmaktadı r. Destekçiler tarafı ndan yayı lan bilgiler, sundukları bilgiler bilimsel araştı rmalardan ziyade anekdot raporları ndan oluşsa da, bu tedavi biçimine olan inancı teşvik etmeye devam etti.

Bugüne Kadar Araştı rma Kanı tı

Savunucuları tarafı ndan üretilen çalı şmalar, kontrollü deneylerden ziyade kişisel hesaplardan oluşur. Buna karşı lı k, Louisiana Eyalet Üniversitesi'nde yüzme takı mı nı n üyelerini içeren bir arı poleni çalı şması , arı poleni kullanan ekip üyeleri ile kullanmayan yüzücüler arası nda performansta ölçülebilir bir fark bulamadı . Bu aynı çalı şma, lise yüzücüleri ve kros koşucuları ile tekrarlandı ğı nda aynı sonuçları verdi: performansta hiçbir fark bulunmadı .

Avustralya Tı p Dergisi, dokuz astı m krizi vakası ve genç bir astı mlı kı zı n arı sütü kullandı ktan sonra öldüğünü bildirdi.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Apiterapi destekçileri, enerji seviyelerini artı rabileceklerine ve artrit, gut, eklem ağrı sı ve multipl skleroz gibi çeşitli hastalı kları n semptomları nı hafifletebileceklerine inansa da, bu iddiaları destekleyecek hiçbir bilimsel kanı t yoktur.

Nereden Alınır

Savunucu iddiaları nı destekleyen kanı t olmaması na rağmen, arı ürünleri yaygı n olarak mevcuttur. Eczanelerde, sağı k gı da mağazaları nda ve hatta arı ürünleri konusunda uzmanlaşmı ş mağazalarda bulunabilirler.

Romatoid artrit veya diğ er eklem sorunları (arı ürünlerinin tavsiye edildiğ i başlı ca rahatsız lı klar) için kanı tlanmı ş tedaviler hakkı nda daha fazla bilgi için yerel artrit vakfı nı z ile iletişime geçin.

Arı ürünlerinin tanı tı ldı ğ ı başka bir rahatsız lı k olan astı m tedavisi hakkı nda bilgi için ülkenizdeki Amerikan Akciğ er Birliğ i veya Akciğ er Birliğ i ile iletişime geçin.

Biyolojik Kanser Tedavileri

Bu bölüm için kanıtlanmamış biyolojik ilaçları seçmek zor çünkü araları ndan seçim yapılabilecek çok fazla şey var. Mevcut yüzlercesinin çoğu, onlarca yıldır bir biçimde ya da başka bir yerde olmuştur. Diğerleri daha yenidir ve genellikle meşru bir bilimsel ilerlemeyle ilişkili bazı küçük yönleri veya dili yansıtır.

Gerson rejimi, günümüzde popülerliğini koruyan eski bir "alternatif" kanser tedavisinin bir örneğidir. 1930'larda Max Gerson tarafı ndan geliştirilen, çiğ meyve ve sebze suları yemeyi, diyetten tuzu çıkarmayı, potasyum, B12 vitamini, tiroid hormonu ve pankreas enzimleri gibi birçok takviyeyi almayı ve karaciğeri detoksifiye etmek ve metabolizmayı uyarmak için kahve lavmanları nı kullanmayı içerir. . Bilimsel araştırmalar bu fikirlerin hiçbirini desteklemez.

Ayrıca, savunucuları nın %70 ila %90 gibi yüksek iyileşme oranları iddiaları na rağmen, ABD Ulusal Kanser Enstitüsü (NCI) ve New York İlçe Tıp Derneği tarafı ndan yapılan vaka incelemelerinde bu rejim için hiçbir yararlı ılı k kanıtı bulunamadı . Gerson diyetine benzeyen ve günümüzde popüler olan Gonzalez tedavisine ilişkin NCI sponsorluğunda yapılan bir çalışmada, standart gemsitabin kemoterapisi uygulanan ameliyat edilemeyen pankreas kanserli hastaları nın Gerson tipi tedaviyi seçenlere göre üç kat daha uzun süre hayatta kaldığı nı ve daha iyi yaşam kalitesine sahip olduğunu gösterdi. pankreatik enzimler, besin takviyeleri, detoksifikasyon ve organik bir diyet ile. Bu çalışmada, Nisan 2010'da Journal of Clinical Oncology'de bildirilmiştir.

Kanser teşhisi konan veya kanser olabileceğinden şüphelenilen kişiler derhal nitelikli bakım almalıdır. Ulusal Kanser Enstitüsü, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki herkesin erişebileceği en iyi "Kapsamlı Kanser Merkezlerini" belirler ve diğer ülkelerde benzer sistemler mevcuttur.

büyük kanser merkezleri ile Yerel hastanenizde uygulanabilecek tanımları ve tedavi planlarını doğrulamak için bir ziyaret önemlidir.

Bu bölüm, alfabetik sırayla sunulan ek popüler biyolojik kanser tedavilerinin küçük örneklerini kısaca açıklamaktadır. Hepsinin iki ortak noktası vardır: çalıştırlıkları kanı tlanmamıştı ve zarar verebilecekleri vücuda alındıkları için potansiyel olarak tehlikelidirler. Bu bölümdeki diğer bölümler, diğer hastalıkları yanı sıra kanseri tedavi etmek için sıklıkla uygulanan ek alternatif tedavileri açıklar.

antineoplastonlar

Stanislaw Burzynski, MD, PhD, 1970 yılında Polonya'dan Amerika Birleşik Devletleri'ne göç etti ve Baylor Tıp Okulu'nda yardımcı doçent oldu.

"Antineoplastonlar" olarak adlandırılan bir dizi peptidi (proteinlerin ana bileşeni) izole etti.

Antineoplastonların kanser hücrelerini normal hücrelere dönüştürdüğüne ve kanserli hastalarda eksik olduğuna inanıyor.

Burzynski daha sonra yetersiz antineoplastonları yenilemeyi amaçlayan bir kanser tedavisi geliştirdi. Başlangıçta, antineoplastonlar insan idrarından izole edildi. Daha sonra laboratuvarda sentezlendiler. Antineoplaston tedavisinin ana bileşeni, insan vücudunda bulunan bir yağ asidi olan fenilasetattır.

Karaciğer tarafından metabolize edilir ve daha sonra atılır.

Burzynski, Houston'da kendi kliniğini ve araştırma enstitüsünü kurmak için Baylor'dan ayrıldı. Her ikisi de açık kalı ve tartışmalarla çevrilidir. Burzynski ve yandaşları kanser hastalarını iyileştirmede ve remisyon sağlamada başarılı olduklarını iddia ediyorlar, ancak diğerleri onun güvenilirliğini ve sonuçlarını sorguluyor. Sadece Burzynski kliniğinde verilen antineoplaston tedavisi ağızdan veya damara enjeksiyon yoluyla verilir. Sekiz ila on iki ay süren tedaviler, tedavi türüne ve konsültasyon sayısı na bağlı olarak yılda 30.000 ila 60.000 ABD Doları arasında değişir.

Dr. Burzynski'nin kliniğinde birkaç yıldır birçok makale yayınlanmış ve birçok kanser türüne karşı düzinelerce klinik araştırma devam ediyor olsa da, yeni antikanser ilaçlarını onaylanması için gerekli olan çalışmaları türü olan randomize kontrollü araştırmalar yapılmamıştır. FDA tarafından ve geleneksel onkologlar tarafından tavsiye edilmektedir.

Antineoplaston tedavisinin bazı savunucuları, geleneksel kanser uzmanları tarafından bu tedavinin gözden geçirilmesinin, alternatif tedavilere duyulan güvensizlik nedeniyle önyargılı olduğunu öne sürmüş olsa da, "alternatif tıp" alanındaki bazı önde gelen isimler bile çekincelerini dile getirdiler. Andrew Weil'e göre, "Yıllar içinde Dr. Burzynski 8.000'den fazla hastayı tedavi ettiğini iddia ediyor, ancak başarı oranları bilinmiyor. Web sitesi sadece sahip olduğunu belirtiyor

'birçok' insana yardım etti. Antineoplaston tedavisi işe yarayıyorsa, tedavi edilen hastaların yüzde kaçının ve ne kadar süre hayatta kaldığını gösteren bilimsel çalışmaları yanı sıra Dr. Burzynski'nin yönteminin geleneksel kanser tedavisine karşı nasıl biriktiğini gösteren kanıtlara sahip olmalıyız.... Antineoplastonları ne olduğunu, vücutta nasıl hareket ettiklerini ve onlarla tedavinin gerçekçi beklentilerinin neler olabileceğini gösteren güvenilir bilimsel kanıtlara sahip olana kadar, herhangi bir kanser hastasını bu yolu seçmesi için bir neden göremiyorum."

Koyu kahverengi bir sıvı olan Cancell, iyi bilinen bir başka biyolojik ilaçtır. Özellikle Midwest ve Florida'nın bazı bölgelerinde popülerdir. Entelev, Formula JS 114, Jim's Juice, Crocinic Acid ve Sheridan's Formula olarak da adlandırılan Cancell, 1936'da kimyager James Sheridan tarafından yaratıldı. Bu fikir, Tanrı'dan ilham aldığı söylediği bir rüyada aklına geldi.

Savunucuları, Cancell'in kanser hücrelerini, Cancell'in onları sindirdiği ve onları hareketsiz hale getirdiği "ilkel durumlarına" döndürdüğüne inanıyor. Ancak FDA analizleri, Cancell'in yaygın kimyasallardan (sülfürik asit, nitrik asit, potasyum hidroksit, sodyum sülfid) oluştuğunu ve kansere karşı iddia edilen etkinliğinin hiçbir dayanağı olmadığını bulamadığını ortaya koydu. Cancell'in kansere veya başka herhangi bir hastalığa karşı etkili olduğuna dair bir kanıt yoktur.

Dimetil sülfoksit (DMSO), terebentin benzeri endüstriyel bir çözücüdür. Kağıt üretiminin bir yan ürünü olarak ilk kez 1866'da sentezlendi. İlaç olarak DMSO ilk olarak 1960'ların başında kullanıldı. Deneysel kullanım için FDA onayını nereden, ağrıyı gidermek, şişliği azaltmak, kas gerilmeleri ve burkulmaları gibi yaralanmaları iyileştirmek ve artriti tedavi etmek için topikal formda uygulandı.

Günümüzde DMSO, yalnızca interstisyel sistit (mesane bozukluğu) tedavisinde ve atlarda ve köpeklerde şişmeyi azaltmak için veteriner tedavisi olarak onaylanmıştır. Artrit, burkulmalar ve skleroderma olarak bilinen bir cilt bozukluğu gibi durumlar için çalışılmaktadır. DMSO ayrıca ilaçları deri yoluyla iletmek ve canlı hücreleri donduruldukları anda korumak için kullanılır.

DMSO bir kanser tedavisi olarak önerilmiştir, ancak kanser tedavisi olarak etkinliğine dair kanıt neredeyse yoktur. DMSO, kanseri tedavi etmek için kanıtlanamaz ve etkisiz bir yöntem olarak kabul edilir. DMSO, sağlıklı kişide mağazalarından ve diğer perakende satış ve postayla sipariş satışı noktalarından temin edilebilir. Yaygın olarak satılan formlarında DMSO, yanma ve kaşıntı gibi hoş olmayan yan etkilere sahip olabilir ve nefeste güçlü, sarı msak benzeri bir kokuya neden olabilir.

ve birkaç gün süren cilt. Ayrıca safsızlıklar içerebilir. Muhtemelen DMSO ile ilişkili en ciddi potansiyel tehlike, hastaları n tıbbi bakım zamanı nda almayı önleyebilmeleri veya geciktirebilmeleridir.

essiac

İlk olarak 1920'lerin başı nda Renée Caisse tarafı ndan popüler hale getirildi (Essiac, Caisse'nin tersten yazı ldı ğı ndan). Kanadalı bir hemşire olan Caisse, formülü kendi meme kanserini tedavi etmek için kullanan bir kadı ndan aldı ğı nı iddia etti. Bu kadı na da Kanada, Ontario'da yaşayan bir Kı zı lderili şifacı tarafı ndan isimsiz ürün verildiği söyleniyor. Caisse, Essiac'ı önce çay şeklinde üretti. 1978'deki ölümünden bu yana, birkaç şirket Essiac'ı üretmeye başladı ve ürünleri hala rekabet ediyor, her biri orijinal formül olduğunu iddia ediyor.

Essiac dört bitkiden oluşur: Hint raventi, kaygan karaağaç, kuzukulağı ve dulavratotu. Bazı yeni ürünler ek otlar ekledi. Caisse, Essiac'ı n tümöre doğrudan saldı rarak, önce onu sertleştirerek, sonra yumuşatarak ve parçalayarak ve sonunda tümörü vücuttan atarak çalı ştı ğı na inanı yordu. Ancak, bilimsel araştı rmalar bu iddiaları doğrulamadı .

Kanada hükümeti tarafı ndan Essiac alan kanser hastaları üzerine yapı lan bir 1982 araştı rması , hastaları n bundan fayda görmediğini ve ABD Ulusal Kanser Enstitüsü tarafı ndan yürütölen laboratuvar araştı rmaları nı n ürün için hiçbir değeri bulamadı ğı nı ortaya koydu. Mevcut bilimsel kanı tları n olmaması na rağmen, Essiac ve 40'tan fazla Essiac benzeri ürün kanser hastaları arası nda popülerliğini koruyor. 2000 yılı nda yapı lan bir anket, meme kanseri olan Kanadalı kadı nları n neredeyse %15'inin Essiac kullandı ğı nı buldu. Ayrıca kullanı mı nı destekleyen hiçbir bilimsel araştı rma olmaması na rağmen, HIV ve diyabetli hastalarda ve sağlıklı bireylerde iddia edilen bağı şı klı k arttı rıcı özellikleri nedeniyle popüler hale gelmiştir.

İlgili ürünler Kuzey Amerika, Avrupa ve Avustralya'da mevcuttur.

Flor-Essence® orijinal dört bitkiyi ve daha sonra "güçlendirici" olarak eklenen diğerlerini (kutsanmış devedikeni, kı rmızı yonca, yosun, su teresi) içerir. Virginias Herbal E-Tonic™, ekinezya ve siyah ceviz ile birlikte dört orijinal bitkiyi içerir. Diğer ticari formülasyonlar, kedi pençesi (*Uncaria tomentosa*) gibi ek bileşenler içerebilir .

hidrazin sülfat

Hidrazin sülfat, 1970'lerde Syracuse, New York'ta bir kanser araştı rmacı sı olan Joseph Gold tarafı ndan desteklenen bir kanser tedavisi olarak öne çı ktı .

Bölüm 37. Biyolojik Kanser Tedavileri

Hidrazin sülfat, İkinci Dünya Savaşı sırası nda roket yakıtı olarak kullanı lan endüstriyel bir kimyasaldı r. Gold, bir dizi çalı şma yoluyla, hidrazin sülfatı n, genellikle kanserin ileri evrelerine eşlik eden kaşeksi olarak bilinen, vücudun kilo kaybı nı ve israfı nı yavaşlatabileceği fikrini geliştirdi. Aynı ca hidrazin sülfatı n diğer ilaçları n etkinliğini artı rabileceğine inanı yordu.

İlk olarak 1970'lerde ölümcül hasta hastalarla çalı şan Gold ve Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya'daki diğer araştı rmacı lar, diğer yöntemlerle karşı laştı rı ldı ğı nda hidrazin sülfatı n hem kaşeksiyi hem de tümör ilerlemesini engellediğini buldu. Bununla birlikte, yine 1970'lerin başı nda New York'taki Memorial Sloan-Kettering Kanser Merkezi'nde yürütölen araştı rmalar, kanser hastaları nı n tedavisinde hidrazin sülfatı n hiçbir olumlu etkisi bulamadı .

1994 yı lı nda toplam 636 kanser hastası nı içeren metodolojik olarak sağlam üç çalı şma yayı nlandı . Üçünün her biri, artı k kanser için onaylanmamı ş ve etkisiz bir tedavi olarak kabul edilen hidrazin sülfat için hiçbir olumlu etki bulamadı .

Oksijen tedavileri

Oksijen tedavileri, on yı llardı r kanser ve diğer hastalı kları n tedavisi olarak tanı tı lmaktadı r. Kanserin kirlilik, işlenmiş ğı dalar ve diğer faktörlerden kaynaklanan toksin birikiminden kaynaklandı ğı inancı na dayanarak, vücuda oksijen verilmesinin organları detoksifiye ettiğ i ve kanser hücrelerini öldürdüğü söyleniyordu. Bu fikirleri destekleyen hiçbir çalı şma yoktur. Aslı nda laboratuvar çalı şmaları , kanser hücrelerinin yüksek düzeyde oksijenle beslendiklerinde daha hı zlı büyüdüğünü ve düşük oksijen düzeylerinin yeni kanser hücrelerinin oluşumuna neden olmadı ğı nı gösteriyor.

Aynı ca, insan kanı ndaki oksijen miktarı yla karşı laştı rı ldı ğı nda, hidrojen peroksit, ozon veya "oksijenli su" tarafı ndan verilen oksijen çok azdı r. Hidrojen peroksit ve ozon, bir yarayı temizlemek için hidrojen peroksit döktüğünüzde olduğı gibi, vücudun dı şı ndaki bakteri ve virüsleri öldürse de, hayvan ve insan çalı şmaları , ne hidrojen peroksinin ne de ozonun insan kan dolaşı mı ndaki bakteri ve virüsleri öldürmediğini göstermektedir.

Hiçbir bilimsel kanı t, kanser veya başka herhangi bir hastalı k için oksijen terapilerinin değerini desteklemez.

714-X

714-X, Quebec, Kanada'da bir Fransı z mikrobiyolog olan Gaston Naessens tarafı ndan geliştirilen alternatif bir ürüne verilen isimdir. Naessens, "somatoskop"u icat etti, kendisinin "somatoidler" olarak adlandı rdı ğı diğer bilge görünmez kan parçacı kları nı görmeyi mümkün kı ldı ğı nı söylediğı bir mikroskop. o kullandı

nitrojen ve kafur karışımı (nitrojeni vermek için) 714-X ile tedavinin her bir hasta için işe yarayıp yaramadığını belirlemek için somatoskop. Naessens, kanser hücrelerinin nitrojen bakımından yetersiz olduğunu ve lenf sistemine 714-X enjekte etmenin onları normal hücrelere dönüştüreceğini teorileştirdi. Bu yöntemin değerini destekleyen hiçbir bilimsel kanıt yoktur.

Biyolojik Diş Hekimliği

Biyolojik diş hekimliği, diş dolguları nı n metalik olmayan malzemelerle değiştirilmesidir. Günümüzde dolgularda kullanı lan cı va, kalay, bakı r, gümüş ve bazen çinko gibi malzemelerin, vücudun organları ve fizyolojik sistemleri için ciddi sağlı k riskleri oluşturan gizli diş enfeksiyonları na neden olan toksinler içerdiği inancı na dayanmaktadı r. Biyolojik diş hekimliği savunucuları , kabul edilen diş tedavisi biçimlerinin yalnızca dişlere ve ağza değil, aynı zamanda tüm vücudun sağlı ğı na da zarar verebileceğine inanmaktadı r. Aynı ca vücuttaki fiziksel sorunları n ağı zda kendini gösterdiğine inanı rlar.

Biyolojik diş hekimleri, boşlukları doldurmak için kullanı lan malzemenin kanser, Alzheimer hastalı ğı ve neredeyse tüm diğer kronik hastalı klar.

Ne olduğunu

Biyolojik diş hekimliği, diş, diş eti, çene ve ağı z sorunları nı n yanı sı ra vücuttaki rahatsızlı klar için "alternatif" (kanı tlanmamı ş) tedavilerin kullanı lması dı r. Biyolojik diş hekimleri, ağı zı tedavi etmenin vücudu tedavi etmenin ve hastalı kları nı iyileştirmenin bir yöntemi olduğuna inanı rlar.

Biyolojik diş hekimlerinin kansere ek olarak tedavi etmeyi amaçladı ğı hastalı k ve problemlere örnek olarak kulak çı nlaması (kulakta çı nlama sesi), vertigo, epilepsi, işitme kaybı , göz problemleri, sinüzit, eklem ağrı ları , böbrek problemleri, sindirim bozuklukları ve kalp dahildir. hastalı k.

Biyolojik diş hekimleri ağı z ve diş tedavisinin yanı sı ra, hastaları florürlü sudan, oral akupunkturdan, soğuk lazer cerrahisinden, homeopatiden ve diğerkanı tlanmamı ş, geleneksel olmayan tekniklerden kaçınmaya teşvik eden "nöral terapi" gibi ek alternatif tedaviler de kullanı r. Bunlar aşağı da kı saca açı klanmı ştı r.

"Nöral Terapi". Bu, "biyolojik enerjinin" vücutta aktığı, ancak dengesiz veya kısalmış devre olabileceği inancı na dayanır. Biyolojik diş hekimleri "belirli bir vücut organı na karşı lı k geldiği düşünölen dişin etrafı na lokal anestezi enjekte ederek bu dengeyi yeniden sağlamak için" başvururlar. Bunun bloğu kaldı rdığı ve enerji akışı nı geri getirdiği söyleniyor. Bu fikir, Geleneksel Çin Tıbbı nı n arkası ndaki kavramlara ve Birinci Bölümde açıklanan diğer eski inançlara benzer.

Florlama. Komünist bir komplo mu? Florür, tüm doğal su kaynakları nda bulunan temel bir elementtir. Milyonda bir kısım diş boşlukları nı azaltır.

Bu doğal elementte çok düşük olan su kaynakları na florür eklenir.

1940'ları n ortaları nda Amerika Birleşik Devletleri'nde tanıtıldı ğı nda, florlama

bazı gruplar tarafı ndan Komünist bir komplo olarak saldırı ya uğradı . Eski

Komünist ölkelerde ve başka yerlerde florlu suyun başarı lı , toksik olmayan

kullanımı nı n önemli bir geçmişine rağmen, biyolojik diş hekimleri ve diğer bazı

gruplar florlu suyun toksik olduğuna inanmaya devam ediyor. Küresel kanıtlar bu görüşü destekler.

Ağız Akupunkturu. Bu prosedür, ağızdaki akupunktur noktaları na tuzlu su, zayıf lokal anestezi veya homeopatik ilaçları n enjeksiyonunu içerir (bkz. Bölüm 1). Oral akupunktur enjeksiyonları , diş prosedürleri sırası nda ağrı yı gidermek ve sinüzit, alerji, sindirim sorunları ve nevroloji (hasarlı sinirlerden kaynaklanan ağrı) tedavi etmek için kullanılır.

Soğuk Lazer Cerrahisi. Bu alternatif akupunktur şekli, oral akupunktura çok benzer,

ancak enjeksiyonlar yoktur. Bir akupunktur noktası na yönelik bir lazer ışığı k

demetinin kullanımı nı içerir. Taraftarlar, soğuk lazer tedavisinin diş tedavisi ile

ilişkili bakterileri öldürdüğünü, yara iyileşmesine yardımcı olduğunu ve şişmeyi

azalttığı nı iddia ediyor. TME (temporomandibular eklem sendromu) tedavisinde de uygulanmıştır.

Homeopatik Çözümler (bkz. Bölüm 3). Bunlar diş, diş eti, çene veya diğer ağız

problemleriyle ilişkili ağrı yı gidermek için kullanılır. Uygun diş tedavisi elde

edilene kadar tipik olarak geçici bir çare olarak kullanılır.

Ağız Dengeleme. Bu prosedür, ağız ve kafatası kaslarını analiz etmeyi ve çeneyi

yeniden hizalamak ve TME, baş ağrıları , göz sorunları ve aşı rı veya alttan

ısrarı gibi sorunları hafifletmek için ağız için ortopedik diş telleri oluşturmayı

içerir. Ağız dengelemenin yönleri geleneksel diş hekimliğinin ortodonti olarak

adlandırılan branşı nda kullanılan yöntemlere benzemesine rağmen, ağız

dengeleme anaakım diş hekimliğinde kullanılmamaktadır, çünkü prosedürleri ve

fikirlerin amaçları kabul edilebilir görülmemektedir.

Beslenme Biyolojik Diş Hekimliği. Bu, magnezyum, selenyum, C ve E vitaminleri, folik asit ve sindirim enzimleri gibi besin takviyelerinin kullanımı içerir. Bunlar, geleneksel boşluk dolguları ndan kaynaklandığı na inanılan varsayılan cıva toksisitesini tedavi etmek için kullanılır. Takviyelerin vücudundaki vadan kurtulmasına yardımcı olduğu ve vücutta muhtemelen hasar görmüş dokuları iyileşmesini teşvik ettiği düşünülmektedir.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Biyolojik diş hekimliği savunucuları , geleneksel diş hekimliğinin insanları n yaşadığı diş ve tıbbi sorunları n çoğuna neden olduğuna inanmaktadır. Alternatif biyolojik diş hekimliğinin bu sorunları tedavi edebileceğini söylüyorlar.

Dayandığı İnançlar

Biyolojik diş hekimliği, hastalığı n nedeni ile ilgili alternatif inançlara dayanmaktadır. Biyolojik diş hekimlerinin tedavi ettiği problemler ve bu problemlere neyin sebep olduğu konusundaki anlayışları nı n bilimsel bir temeli yoktur.

Bu fikrin temel inançları , önceki diş prosedürlerinden kaynaklanan bakteri ve diğer toksinlerin geleneksel dolgu materyalinden sıvı olarak bağışıklık sistemine zarar vererek vücudu zayıflatmış ve hastalığa yol açmış içerir. Diğer bir inanç ise, akupunktur noktaları nı n uzak vücut bölümleriyle ilgili olduğuna inanıldığı şekilde, her dişin belirli bir vücut organıyla ilişkili olduğudur. Enfekte bir diş, ilgili organı n da enfekte olduğu anlamına gelir; enfekte dişin tedavisinin aynı zamanda ilgili hastalıklı organı tedavi ettiğine inanılmaktadır.

Kanal tedavisinin ciddi hastalıkları n nedeni olduğu söylenir ve diş dolguları nı n vücutta cıva, kalay, bakır, gümüş ve çinko salarak yüklü atomlara ayrılarak hastalıklı ve alerjiler oluşturduğuna inanılır. Bu nedenle biyolojik diş hekimleri tüm metal dolguları n “doğal, toksik olmayan, biyoyumlu” malzemelerle değiştirilmesini önermektedir. Diş dolguları nı n elektrik oluşturduğuna dair bu asılsız inanışlara bir başka örnek, konsantrasyon eksikliği, hafıza kaybı , uykusuzluk, psikolojik problemler, kulak çınlaması , vertigo, epilepsi, işitme kaybı ve göz bozuklukları na neden olabilir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Görüşler, savunucular tarafından sunulmaktadır çünkü hiçbir bilimsel veri iddialarını desteklememektedir. Bilimsel araştırmalar biyolojik diş hekimliğinin iddialarını çürütmüştür. 1987’de Amerikan Diş Hekimleri Birliği yasasını değiştirerek

klinik olarak kullanışlı ve amalgamları nın çıkarılması nın etik olmaması . Servis yapılabiliş dolguları çıkarılarak diş hekimlerinin lisansları iptal edilebilir.

Çeşitli bilimsel çalışmalar, biyolojik diş hekimliğinin iddiaları nın aksine, dental amalgamın fizyolojik olarak iyi kabul edildiğini ve diş tedavisi sonrası yara iyileşmesini engellemediğini göstermiştir. Ayrıca Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) 1991 yılında "Diş Restoratif Materyallerinin Etkileri ve Yan Etkileri" konulu bir konferans düzenlemiştir. Bu ulusal uzmanlar, çalışma ve tartışmanın ardından, diş dolguları nın sorunlara neden olduğu fikrini destekleyecek hiçbir kanıt olmadığı sonucuna vardı .

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Savunucuları biyolojik diş hekimliğinin geleneksel diş hekimliğine daha sağlıklı bir alternatif olduğunu iddia ediyor. Diş dolguları nın çıkarılması ve değiştirilmesi ağrı da ağrı ya ve cüzdana neden olabilir, ancak araştırmalar diş veya tıbbi sorunlara yardımcı olmadığı nı gösteriyor.

Toksisitenin miktarı nın bir fonksiyonu olduğuna dikkat etmek önemlidir. Vücut, birçok mineralin çok küçük bir kısmına ihtiyaç duyar, ancak aynı minerallerin büyük miktarlarda alınması zehirli olabilir (bkz. Bölüm 8). Varsa, diş dolguları ndan salınan mineral miktarı vücut fonksiyonuna herhangi bir etki yapamayacak kadar azdır .

Nereden Alınır

Modern diş hekimliği hakkındaki bilgi almak için İnternet üzerinden Amerikan Diş Hekimleri Birliği veya ülkenizin Diş Hekimleri Birliği ile iletişime geçin. ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri raporunun bir kopyası , "Dental Restoratif Materyallerin Etkileri ve Yan Etkileri" İnternette mevcuttur: <http://consensus.nih.gov/1991/1991DentalRestorativeMaterialssta009html.htm>.

Hücre Tedavisi

Bazen canlı hücre tedavisi, hücresel tedavi veya taze hücre tedavisi olarak adlandırılan hücre tedavisi, Amerika Birleşik Devletleri'nde kullanımı için onaylanmamıştır. İnsanlarda iyileşmeyi ve gençliği teşvik etmek için hayvanların organlarından, fetüslerinden veya embriyolarından canlı veya dondurularak kurutulmuş hücrelerin enjekte edilmesi uygulaması Avrupa'da yaygın olarak kullanılmaktadır. 1985 yılından itibaren Amerika Birleşik Devletleri'nde kanıtlanan hiçbir yararı olmadığı ve ciddi enfeksiyonlara ve alerjik reaksiyonlara neden olduğu için yasaklandı.

Ne olduğunu

1931'de İsviçreli doktor Paul Niehans, tıbbi bir kriz sırasında, hasarlı paratiroid bezleri olan bir hastaya yardımcı olmak için hücre tedavisi geliştirdi. Bir danadan alınan paratiroid hücrelerini içeren bir salin çözümü enjekte etti. Niehans, hastanın iyileşmesini paratiroid hücre enjeksiyonuna bağladı.

Niehans, bu başarı ile hücre tedavisini diğer sorunlara uygulama konusunda motive oldu. Dejeneratif hastalıkları tedavi etmek ve genel olarak gençliği teşvik etmek için kapsamlı bir hücre tedavisi programı geliştirdi. Tedavi, henüz yeni öldürülmüş anne koyunun rahminde bulunan cenin kuzuları tarafından alınan hücrelerin enjeksiyonları tarafından oluşuyordu. Niehans'ın pahalıya mal olan İsviçre kaplıcası'nda verilen terapisi büyük bir popülerlik kazandı ve ünlü ve zenginleri kendine çekti.

Hayvan hücrelerinin transplantasyon için faydalı ömürlerinin son derece kısa olması ve alıcıda hücre reddi oluşabileceği ve sorun yaratabileceği için 1949'da hücre dondurularak kurutulması için bir yöntem geliştirilmiştir. Bu işlem aşağıdaki yan etkileri azaltmış ancak ortadan kaldırmamıştır. Bağışıklık reddi reaksiyonu olarak, her türlü organ nakli ve hücre terapileriyle ilişkili bir problem. Daha sonra farklı bir hücre tedavisi türü geliştirildi. İş veriyor

hayvan hücre özleri, hayvan antikorları ile birlikte ve yan etkilerden arındırılmış olduğunu savunurlar.

Günümüzde bazı uygulayıcılar, insan hastaları tedavi etmek için belirli koyun veya domuz organları ndan toplanan canlı hayvan hücrelerine güvenmektedir. Diğerleri, bağı şı klı k reddi reaksiyonları oluşturma olasılığı en yüksek olan bileşenleri çıkarmak için bazen filtrelenen dondurularak kurutulmuş hücreleri tercih eder.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Taraftarlar, enjekte edilen hayvan hücrelerinin, hastalığa karşı koruma sağlayan ve genel sağlığı iyileştiren bağı şı klı k sistemini uyarabildiğini iddia ediyor. Ayrıca, hücre tedavisinin sağladığı iyileştirilmiş sağlıklı k sayesinde, kanser gibi ciddi hastalıkları olan hastaları n, geleneksel kanserle mücadele tedavisinin zorlukları yla daha iyi yüzleşebileceklerine inanıyorlar.

Vücuda enjekte edilen hücrelerin, hedeflenen zayıf veya hasarlı organı arayışını iyileştirme sürecini uyardığına inanılıyor. Belirli bir hayvansal organın hücrelerinin hastada o organa girerek onun iyileşmesine veya gelişmesine yardımcı olduğuna inanılıyor. Örneğin enjekte edilen hayvan böbrek hücrelerinin insan böbreğine ve hayvan karaciğer hücrelerinin insan karaciğerine göç ettiği söylenir.

Bazı savunucular, hücre tedavisinin canlılığı, dayanıklılığı, cilt tonunu, kan akışını ve genel bir iyilik hissini artırdığına inanıyor. Gelişmiş cinsel işlev ve erkek iktidarsızlığı nı tersine çevrildiği de iddia edilmiştir. Kanserden Down sendromuna kadar çeşitli hastalıkları n tedavisinde başka birçok başarı kaydedilmiştir. Son olarak, neredeyse tüm alternatif terapiler için geçerli olduğu gibi, bazı savunucular AIDS tedavisinde hücre tedavisinin değerinden bahseder.

Dayandığı İnançlar

Hücre tedavisinin savunucuları bile, tedavinin neden ve nasıl işe yarayacağı ndan emin değil. Aralarında bağı şı klı k sistemini güçlendirdiği, organdan organa iyileşmeyi hedeflediği ve genç hücreler bağı şlayarak gençliği ve canlılığı geri kazandırdığı birkaç teori öne sürülmüştür.

Hücre tedavisi savunucuları, hayvan organ hücrelerinin, karşı laştıkları labiliter insan organları na göç ettiğine inanırlar. Bu nedenle, spesifik organ hücre tedavisinin alıcı organı güçlendirebileceğini ve organ iyileşmesini ve yenilenmesini teşvik edebileceğini iddia ediyorlar.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Hücre tedavisiyle ilgili iddialar, öncelikle Meksika, Bahamalar, İngiltere ve

Almanya. Niehans, 30.000 hastayı başarılı bir şekilde tedavi ettiğini iddia etti, ancak hiçbir araştırma bu iddiayı desteklemedi. Ünlü Güney Afrikalı kalp cerrahı Christiaan Barnard, hücre tedavisine özel bir ilgi duydu ve 1988'de, ertesi yıl hücre tedavisinin uygulanabilirliğine dair doğrulayıcı araştırma kanıtları getireceğine söz verdi. Bugüne kadar böyle bir araştırma rapor edilmemiştir.

Pediatrics adlı bilimsel bir yayında yer alan bir çalışma, Down sendromlu çocuklarda hücre tedavisinin uzun süredir iddia edilen faydalarını test etti. Hücre tedavisi alan çocuklar, almayanlarla karşılaştırıldı. Çalışma, hücre tedavisinin etkili olduğuna dair hiçbir kanıt bulamadı. Hücre tedavisi alan çocuklarda IQ motor, dil, sosyal beceriler, hafıza veya büyümede herhangi bir gelişme bulunmadı.

1990'da Avustralyalı bir doktor, hücre tedavisinin, bir at kazası sonrası kuadriplejik hale gelen 34 yaşındaki bir kadına yardımcı etmediğini bildirdi. Kan testleri, kadının hayvan hücrelerine karşı antikor oluştuğuna dair bir kanıt bulamadı. 1998'de, bir adamı hücre sel terapiyle tedavi eden ve ona "sığırcı adrenal sıvısı" enjekte eden homeopatik bir doktora karşı bir yanlış uygulama davası açıldı. Adam, enjekte edilen sıvıyı neden olduğu bir Clostridium perfringens enfeksiyonundan (gazlı kangren) geliştirdi ve öldü.

2003 yılında FDA, bir Kaliforniya'ya koyun veya sığırcı embriyo hücrelerinden elde edilen "Canlı Hücre Büyüme Faktörlerinin" "onarım ihtiyacı olan organları veya vücut dokusunu adapte etme ve iyileştirme potansiyeline sahip olduğu" yönündeki yasa dışı iddialarda bulunmayı baskınlamasını emretti. FDA ayrıca biyolojik ürünlerin, ürünün amaçlanan kullanımı için güvenli ve etkili olduğunu gösteren bir lisans olmadan yasal olarak pazarlanamayacağı konusunda uyardı. Hiçbir hücre tedavisinin güvenli veya etkili olduğu gösterilmemiştir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Destekçilerine göre hücre tedavisinin temel değeri, hastalıkları önlemeye veya bunlarla savaşmaya, yaşlanmayı geciktirmeye ve sağlıklı güçlendirmeye yardımcı olma yeteneğidir. Bununla birlikte, onlarca yıllık kullanımdan sonra, hücre tedavisinin hastalığı iyileştirme, gençleşmeyi destekleme veya herhangi bir sağlık yararı sağlama yeteneği belgelenmemiştir.

Nereden Alınır

Hücre tedavisi Amerika Birleşik Devletleri'nde yasal olarak mevcut değildir. Meksika, Bahamalar ve Avrupa'daki klinikler bunu sunuyor. Kullanımı düşünmeden önce tartışmalı sıvıyı.

Konu, tıbbi geçmişinizi bilen ve hücre tedavisinin vaatlerini ve tehlikelerini bilen bir doktorla.

Mali danışmanı nızla önceden görüşmeniz de önerilir. Avrupa kaplıcaları nda "gençliğin restorasyonu" için yapı lan hücre tedavisi tedavileri, her bir tedavi için yaklaşık k on bin dolara mal oluyor ve yaşlanmanın etkilerini yavaşlattı ğı , hastalıkları iyileştirdi ği veya ömrü uzattı ğı kanı tlanmadı .

40

Şelasyon terapisi

Bazı uygulayıcılar ve müşteriler tarafından insan "ayarlaması" olarak anılır. Şelasyon, Yunanca "pençe" anlamına gelen Therapy "chele" kelimesinden gelir. Ne zaman şelasyon kimyasalları kan dolaşımına verilir, bağlanırlar (pençeler). demir kanda bulunur ve daha sonra sistemden atılır.

Şelasyon tedavisi, yirmi yüzyılda kurşun ve diğer ağır metal zehirlenmeleri için kanı tıkanmış bir tedavi olmuştur. Kan dolaşımına enjekte, şelasyon kimyasallar, zararlı aşırı dozlarda mineralleri çıkarır ve nihai atılımını sağlar. Şelasyon bugün hala ağır metal için onaylanmış bir tedavi olarak kullanılmaktadır. toksisite. Bu durumlarda metal zehirlenmesinin daha da ciddi toksisitesi, şelasyondan kaynaklanan potansiyel olarak ölümcül böbrek hasarı tehlikesinden daha ağır basmaktadır.

Ancak bazı uygulayıcılar, şelasyonun metal toksisitesi dışındaki hastalıkları ve sorunları tedavi edebileceğini iddia etmektedir. Bunların başında koroner arter hastalığı gelmektedir. hastalıkları. Şelasyon kimyasalları nın zararlı plakları ortadan kaldırabileceği fikrine dayanarak arterlerden, koroner baypas cerrahisine alternatif olarak tanımlı ve anjiyoplasti. Şelasyon ayrıca tiroid bozuklukları, multiple skleroz, kas distrofisi, yüksek kolesterol, sedef hastalığı, hiperkalsemi için bir tedavi olarak da tanımlanmaktadır. atardamarların sertleşmesi, kanser, Alzheimer hastalığı ve diğer birçok rahatsızlık.

Bu iddiaların gerçeği açık değildir. Bilimsel veriler, bu problemler veya herhangi bir bozukluk için şelasyon tedavisinin değerini henüz desteklememektedir. ağır metal zehirlenmesi dışındadır. Bu bölüm, yalnızca aşağıdakiler için şelasyonla ilgilidir: bu kanı tıkanmamış uygulamalar.

Ne olduğunu

Şelasyon tedavisi, bir etilen çözeltisinin intravenöz enjeksiyonunu içerir. Edetik asit olarak da adlandırılan diamin tetraasetik asit (EDTA) kan dolaşımına karıştırılır.

Altı ncı Bölüm: Dahili Olarak Alınan "Alternatif" (Kanı tıkanmamış veya Kanı tıkanmamış) Tedaviler

Çözüldü, uygulayıcı nın takdirine bağlı olarak diğer vitaminleri ve takviyeleri içerebilir. Kan dolaşımında, EDTA'nın kendisini koroner plak veya diğer istenmeyen maddelere bağladığı söylenir ve daha sonra kırk sekiz saat içinde idrarla atılır.

Prosedür yaklaşık üç saatlik bir klinik ziyareti gerektirir. Doktorun tavsiyesine bağlı olarak, her hafta üç veya daha fazla ziyaret önerilebilir. Çoğu hasta, ortalama toplam maliyeti 4.000 ABD Doları veya daha fazla olan kırk veya daha fazla tedavi alır. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri tarafından yürütülen 2007 Ulusal Sağlık Mülakat Anketi, önceki yıl 18 yaş ve üzeri 111.000 yetişkinin şelasyon tedavisi kullandığını buldu.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Taafertlar, EDTA'nın arterlerin sertleşmesini tedavi etmek için kullanıldığını, arter duvarlarındaki hücrelerden kalsiyumu çıkardığını ve böylece arter tıkanıklıklarını azalttığını iddia ediyor. Avukatlar, şelasyonun anjiyoplasti veya baypas cerrahisine güvenli, ekonomik ve etkili bir alternatif olduğunu iddia ediyor. Savunucuları ayrıca EDTA'nın yukarıda sıralananlar gibi diğer birçok hastalık için etkili bir tedavi olduğunu iddia ediyor.

Dayandıran İnançlar

1950'lerde Michigan, Detroit'te çalışan bir doktor, kurşun zehirlenmesi için şelasyon tedavisi gören hastaları n anjından da (kalp kasındaki yetersiz oksijen nedeniyle göğüs ağrısı) kurtulduğunu fark etti. Bundan yola çıkarak, şelasyonun kalsiyumu ortadan kaldırabileceğini, böylece sorunu tersine çevirebileceğini ve ağrının azalmasına neden olabileceğini teorileştirdi. Onun ve diğerlerinin çalışmaları, bazıları arasında şelasyon tedavisinin kalp ve dolaşım sorunlarını n tedavisi için uygun bir alternatif olduğu inancıyla sonuçlandı. EDTA'nın diğer hastalıkları tedavi etmek için kullanılması nın gerekçesi sağlanmamıştır.

Uygulayıcılar, iddialarını kendi deneyimlerinin veya başkalarının deneyimlerinin raporlarına dayandırmırlar.

Şelasyon terapistleri, hastaları nda anjina ve artrit kurtulma, kangrende azalma, hafıza, görme, iştah ve koku alma ve artan enerji dahil olmak üzere çeşitli olumlu sonuçlar bildirmiştir. Bununla birlikte, ana akımda, Amerikan Kalp Derneği ve doktor grupları tarafından da olumsuz etkiler bildirilmiştir. Bunlar arasında kemik iliği hasarı, böbrek yetmezliği, düzensiz kalp ritmi, EDTA intravenöz bölgelerinin şiddetli iltihabı, anemi ve işlemden kaynaklanan ölüm yer almaktadır.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Şelasyon tedavisinin savunucuları tarafından bildirilen olumlu sonuçlar, bilimsel literatürden ziyade savunucuları nın kitapları nda bildirilen seçilmiş, yetersiz çalışmalara dayandıkları için eleştirilmiştir. 1993 yılı nda, önceki otuz yedi yıl boyunca rapor edilen tüm şelasyon tedavisi çalışmaları nın bir incelemesi yapılmıştı. Bilimsel verilerin, kalp sorunları için etkili bir tedavi olarak şelasyon iddiaları nı desteklemediği sonucuna varmıştı. Aralıklı klodikasyo (bacaklara giden dolaşımı n bozulduğu bir durum) olan hastalarda şelasyon tedavisinin hem Danimarka araştırması hem de 1994 çift-kör araştırması, EDTA ile plasebo (aktif bileşen içermeyen inert bir madde; bkz. Bölüm 18).

Her ikisi de ABD'nin bileşenleri olan Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü ve Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH), şimdi "Şelasyon Tedavisini Değerlendirme Denemesi"ne sponsor oluyor. Bu, koroner arter hastalığı olan kişiler için EDTA şelasyon tedavisinin güvenliğini ve etkinliğini belirleyen ilk büyük, çok merkezli çalışmadır. Bu yazı itibarıyla, çalışma kayıt işlemini tamamlamıştı. Katılımcılar 2011 yılı na kadar takip edilmeye devam edilecek ve sonuçlar 2012 yılı nda analiz edilecektir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Araştırmalar, şelasyon tedavisini toksik metal zehirlenmesi dışındaki hastalıklar için geçerli bir tedavi yöntemi olarak desteklememektedir. Ayrıca böbrek ve kemik iliği hasarı, düzensiz kalp ritmi, damarlarda şiddetli iltihaplanma ve hatta ölüm gibi toksik etkiler de üretir.

Şelasyon tedavisi, kanser ve diğer ciddi hastalıkları nın yanı sıra kalp hastalıkları nın tedavisi için yaygın olarak teşvik edildiğinden, 100.000'den fazla Amerikalı kalp hastalığı için şelasyon tedavisi aramaktadır. Benzer rakamlar diğer ülkeler için de geçerli olabilir.

Tek başına bu büyük sayılar, daha fazla bilimsel araştırmaya duyulan acil ihtiyacı işaret ediyor. Bu nedenle ve koroner arter hastalığı Amerika Birleşik Devletleri'nde ve diğer gelişmiş ülkelerde erkekler ve kadınlar arasında önde gelen bir ölüm nedeni olduğundan, ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi ve Ulusal Kalp, Akciğer'den bilim adamları araştırıyor ve Blood Institute bir halk sağlığı ihtiyacı nı gördü ve birlikte uygun bir deneme tasarladı.

Bu çalışma devam etmektedir. EDTA şelasyon tedavisinin uygulanıp uygulanmadığı nı doğru bir şekilde belirlemesi gereken ilk büyük ölçekli, çok merkezli, iyi tasarlanmış klinik çalışmadır.

Altı ncı Bölüm: Dahili Olarak Alınan "Alternatif" (Kanı tlanmamış veya Kanı tlanmamış) Tedaviler

koroner arter hastalığı'nın tedavisine alternatif olarak etkili ve güvenlidir. Eğitim kaydı tamamlanmıştır. Katılımcılar 2011 yılına kadar takip edilmeye devam edilecek ve sonuçlar 2012 yılında analiz edilecektir.

Nereden Alınır

Şelasyon tedavisinin kanser tedavisinde hiçbir rolü yok gibi görünüyor. Kalp hastalığı için denemeden önce NIH çalışması sonuçlarını beklemek akıllıca olacaktır. Bu sonuçlar geniş çapta rapor edilecek ve ayrıca analizler 2012'de sonuçlandı. Şu anda www.NIH.gov adresinden erişilebilir olacaktır.

Kolon/Detoksifikasyon Terapileri

Eski Mısırlılar ve Yunanistan'a kadar uzanan tarihi kayıtlarda kolon tedavisine atıfta bulunulmaktadır. Yüzyıllar boyunca doktorlar lavmanları vücut içi banyolar olarak uygulamışlardır. Kolon tedavisi teknolojisi zamanla değişse de, temel öncül - iç temizlik ve arınma - aynı kalır.

1890'larda Amerika Birleşik Devletleri'ne tanıtılan kolon tedavisi hızla geniş bir popülerlik kazandı. Sağlıklı ve hasta insanlar, temizlenmek ve gençleşmek için kaplıcalara akın etti. Kolon tedavisi, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, artrit, depresyon ve çeşitli enfeksiyonları tedavi etmek için kullanıldı. 1940'larda antibiyotiklerin gelişmesiyle birlikte, kolon tedavisi çekiciliğini yitirdi ve geçici de olsa arka planda kaldı.

Bugün, kolon tedavileri kaplıcalarda, özel kliniklerde ve diğer ortamlarda kolayca mevcuttur ve kolonik irrigasyon, naturopatik tedavinin temel bir bileşenidir ve kabızlık ve "sağlıklı görünümün korunması" için popüler bir tedavidir. Prosedürün kalın bağırsağı detoksifiye ettiği ve daha sağlıklı, daha iyi işleyen bir kolon oluşturduğu söyleniyor. Savunucuları, detoksifikasyonu sağlıklı kalmanın ve hastalıkları önlemenin ayrılmaz bir parçası olarak adlandırmıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde on binlerce insanın kolon tedavisi aradığı tahmin edilmektedir. Bu terapinin kolon irrigasyonu, yüksek kolonik, detoksifikasyon tedavisi, kolon hidroterapisi, kahve lavmanı, lavman irrigasyonu, hidro-kolon tedavisi, yüksek lavman tedavisi gibi birçok ismi vardır.

Mevcut bilimsel kanıtlar, kolon tedavisinin kanser veya başka herhangi bir hastalığı tedavisinde etkili olduğu iddialarını desteklememektedir. Kolon tedavisi tehlikeli olabilir ve enfeksiyona veya ölüme neden olabilir.

Ne olduğunu

Kolon tedavisi, su, bitkisel solüsyonlar, enzimler veya kahve gibi diğer maddelerin uygulanması yoluyla kalın bağırsağın (kolonun) temizlenmesidir. "Birikmiş atıkları" dışarı atarak kalın bağırsağı temizlediği söylenir. Bu, rektal olarak uygulanan su veya bitkisel solüsyonlarla gerçekleştirilir. Kolon hijyenisti veya kolon terapisti olarak da adlandırılan kolon pratisyeni, müşterinin plastik tüpleri rektuma yerleştirmesine yardımcı olur.

Bazen şifalı otlar, enzimler veya başka maddeler içeren filtrelenmiş su daha sonra bir makine tarafından veya yerçekimi yardımıyla bir tüp aracılığıyla yaklaşık beş fit uzunluğundaki kolon dolana kadar pompalanır. Terapist daha sonra kolona karın içinden masaj yapar. Belirli bir süre sonra, su başka bir tüp vasıtasıyla elimine edilir. Bu prosedür, seans başına toplam yirmi galondan fazla su kullanılarak tekrarlanır. Ortalama seans kırk beş ila altmış dakika gerektirir.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Savunucuları kolonik sulamaya "detoksifikasyon prosedürü" olarak atıfta bulunur. Kolonun kıvrımları arasında biriken atıkları gevşettiği ve çıkardığı söylenir.

Taraftarlar, kolon tedavisinin vücudu detoksifiye etmeye yardımcı olduğuna ve doğal iyileşmenin daha verimli bir şekilde gerçekleşmesine izin verdiğine inanırlar. Bu, kolon tedavisi birincil bir tedavi şekli olarak uygulanabilir. Ayrıca tamamlayıcı bir terapi, önleyici tedbir ve hijyenik rutinin bir yönü olarak kullanılır.

Dayandığı İnançlar

Taraftarlar, çağdaş Amerika'daki tipik diyetin, et ve diğer yağ içeren ürünler gibi yüksek "mukoid oluşturan gıdalardan" oluştuğuna ve lif bakımından çok düşük olduğuna inanıyorlar. Bu beslenme dengesizliğinin maddenin kolonda kalmasına neden olduğunu iddia ediyorlar. Biriktikçe, bu maddenin kalın, yapışkan bir madde haline geldiği ve kolon duvarlarını nın içinde sıkışması kaldığı söylenir. Bu maddenin birikmesi, sonunda savunucuları n "otointoksikasyon" olarak adlandırıldığı bir duruma neden olur. Oointoksikasyon, yapışkan madde tarafından üretilen toksinlerin kan dolaşımına emildiği bir süreçtir. Taraftarlar, bu yoldan vücudu zehirleyebileceklerine ve hastalığa neden olabileceklerine inanıyorlar.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Kolon tedavisinin dayandığı iddiaları veya inançları destekleyen hiçbir veri yoktur. Ancak araştırmalar bu iddialara karşı çıkıyor ve ana akım tıp

bu prosedürün kullanılması na karşı uyarı r. 1980'lerin başı nda kolon tedavisinin yeniden canlanması meydana geldiğinde, bazı uygulayıcıları sı hhi koşulları sağlamada başarı sı z oldular. Hastalık ve ölüm sonuçlandı . 1980 yılı nda Amerikan Tabipler Birliği Dergisi, alternatif bir klinikten kahve lavmanı almanın bir sonucu olarak iki kadını n ölümünü bildirdi. 1981'de, Colorado Morbidite ve Mortalite Haftalık Raporu, kolonik sulamanın ardı ndan on kişinin amipli dizanteriye yakalandığı nı kaydetti; yedi sonunda öldü.

Amerikan Kolon Terapi Derneği'ne göre, günümüz koşulları sı hhi ve büyük ölçüde iyileştirilmiştir. Bu, steril olmayan tedavi koşulları altı nda meydana gelebilecek enfeksiyon ve ölüm gibi önemli sağlı k risklerini azaltmalıdır. Bununla birlikte, enzim dengesizliği, kolonun perforasyonu ve vücudun genel olarak zayı flaması dahil olmak üzere kolon irrigasyonundan başka problemler ortaya çı kabilir, kanser ve diğer ciddi hastalıkları olan hastalar için özel bir endişe.

Kolon sulaması nı n dayandığı ideoloji - kurutulmuş gıda ve toksinlerin kolon duvarları nı n içinde kalması - fizyolojik olarak doğru değildir. Bilim adamları na göre, toksik madde kalı nlaşmaz ve kalı n bağı rsakı n içinde çürür, bedensel zehirlenmeye neden olmaya hazır dır. Amerikan Tabipler Birliği'nin Bilimsel İşler Konseyi tarafı ndan yayı nlanan 1987 tarihli bir rapor, otointoksikasyon kavramı nı çürüten verileri özetledi. Günümüzün eğitimli doktorları otointoksikasyon fikrine inanmamaktadır.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Taraftarlar, sağlıklı klı insanlar için önleyici bir önlem olarak ve ayrıca hastalığı iyileştirmeye yardımcı olmak için kolon tedavisini önermektedir. İstisnalar vardı r: savunucular ülseratif kolit, divertikülit, Crohn hastalığı , hemoroid veya bağı rsak tümörleri olan kişiler için kolon tedavisini önermezler. Kolonik sulama ana tı pta kullanı lmaz. Ancak kolona ulaşmayan lavmanlar bazı kabızlık durumları nı rahatlatmak ve bazı radyolojik değerlendirmeleri sağlamak için kullanı lı r (baryum lavmanı örnektir).

Kolon tedavisi almak isteyenler ofis ve ekipmanları n temizliğine dikkat etmelidir. Ekipman uygun şekilde sterilize edilmemişse veya tek kullanı mlı k aplikatörler kullanı lmazsa, gerçek enfeksiyon tehlikesi vardır. Kolon tedavisini denemek istiyorsanız, tı bbi veya başka kontrendikasyonlar olması durumunda önce doktorunuzla görüşün.

Bir İngiliz prensesinin kolon tedavisini haftada iki veya üç kez aldığı nı ortaya çı kardığı nda kolon tedavisi yaygın bir tanı tı m aldı (çok sıkı yı lda iki kez bakım rejimi olarak öneren Amerikan Kolon Terapisi Derneği). Bununla birlikte, ana tı pta kullanı lmamaktadır.

Nereden Alı nı r

Uluslararası Kolon Hidroterapi Derneği (I-ACT) bilgi sağlar. Kolon terapistleri bazı eyaletlerde lisanslı dı r. Saygı n klinikler, İlaç Dairesi (FDA) tarafı ndan onaylanmı ş gı da ekipmanları nı ve tek kullanı mlı k aplikatörleri kullandı kları nı belirtmektedir. Randevular yı lda iki kez veya kişinin diyetinde değişiklik meydana geldiğinde önerilir.

Amerikan Kanser Derneği (www.cancer.org), Memorial Sloan Kettering Kanser Merkezi (www.mskcc.org/AboutHerbs) ve diğer birçok saygı n site, hastaları kolon tedavisi ile ilgili sorunlara karşı uyarı r.

Kranyosakral Terapi

Alternatif terapilerin çoğu olmasa da çoğu, dünyanı n uzak bölgelerindeki eski kültürlerden gelmiştir. Kranyosakral terapi, nispeten yeni olduğu ve Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirildiği için farklı dır. Bu terapi, bilimsel olarak bilinenlerle kanıtlanmayan veya bunlarla tutarlı olmayan bazı temel fikirlere dayanır. Ayrıca, tıp dergilerinde yazan çocuk doktorları, kranyosakral tedavinin çocuklar ve bebekler üzerindeki zararlı etkileri konusunda endişelerini dile getirdiler.

Kranyosakral terapi 1900'lerin başında William G. Sutherland, Kirksville, Missouri'de ilk osteopati okulunda eğitim gördü. Kranyosakral tedavinin genişletilmiş bir versiyonu 1970'lerde Florida'daki Upledger Enstitüsünde osteopatik doktor John Upledger tarafı ndan geliştirildi. O ve her yıl eğitim programları na katılan binlerce sağlıklı uzmanı, kafatası ndaki ve beyni çevreleyen zarlardaki stresleri gidermeye odaklanıyor.

Ne olduğunu

Kranyosakral terapi, kayropraktik ve osteopatik tıbbı n bir yan ürünüdür. Bununla birlikte, bu daha geniş alanları n aksine, terapiye elleriyle daha hafif bir dokunuş uygular ve yalnızca kafa, omurga ve pelvis kemikleri ve çevreleyen beyin omurilik sıvısı olan kranyosakral sisteme odaklanı r.

Bu yaklaşım aynı zamanda kayropraktikten farklı dır, çünkü amacı kas-iskelet ve sinir sistemleri arasındaki ilişkiyi ayarlamak değil, beyin omurilik sıvısı nı n akışını arttırmaktır. Beyin omurilik sıvısı nı n serbest akışını önündeki engelleri ortadan kaldırmak için hafif masaj yapılır. Uygulayıcı ayrıca müşteriye temassız "şifa enerjisi" yayabilir. Her kranyosakral masaj seansı otuz dakikadan bir saate veya daha fazla sürebilir.

Uygulayıcıların Söyledikleri

Kraniosakral terapistler, tedavilerinin merkezi sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve vücuttaki diğer sistemlerdeki engelleri normalleştirdiğine, dengelediğine ve ortadan kaldırdığına inanır. Beyin omurilik sıvısı akışını normal ritmindeki tıkanıklıkları gidermenin, merkezi sinir sisteminin ve tüm vücudun düzgün ve sağlıklı çalışması na izin verdiği söylenir.

Bebekler ve çocuklar için olduğu kadar yetişkinler için de terapi önerilir.

Kraniosakral terapistler, doğum sürecinin zorluklarını ve streslerinin büyüyen kraniyal dokuları bozabileceğine inanırlar, bu nedenle kafatası nın kırıldık ve zarları nı hizalamaya çalışırlar. Hiperaktivite, serebral palsi ve kulak ağrısı da dahil olmak üzere çok çeşitli çocukluk sorunları için başarılı olduklarını iddia ediyorlar. Yetişkinlerde, kraniosakral tedavinin beyin ve omurilik yaralanmasını, nöbetleri, menstrüel işlev bozukluğunu, kronik ağrıyı, otizmi ve diğer birçok rahatsızlığı iyileştirdiği söylenir.

Son zamanlarda, önde gelen bir kraniosakral terapist meme kanseri olan bir kadını iyileştirdiğini bildirdi. Söylemeye gerek yok, kafatası nın manipülasyonu meme veya başka herhangi bir kanseri tedavi etmez ve hastalar uygun bakımı aramak yerine yararsız bir yöntemi denemeye çekilmemelidir.

Uyarı kelimesi

Bebeklerin ve çok küçük çocukların kafatası kemikleri henüz birbirine tam olarak bağlı değildir. Bebeğinizin beynini çevreleyen ve koruyan hassas kemik plakaları nı manipüle etmekten kaçınmak mantıklıdır. Tıbbi sorunları olan çocuklar, eğitimli bir çocuk doktorunun müdahalesini gerektirir ve tıbbi hastalığı olan yetişkinlerin önce ilgili bir uzman tarafından görülmesi gerekir.

Dayandığı İnançlar

Kraniosakral uygulayıcılar, hastanın kafatası nı (kafatası), omurgayı, kuyruk ucuna (sakral bölge) ve pelvik kemikleri manipüle ederek sağlıklı iyileştirebileceklerine inanırlar. "Kraniosakral sistem" ayrıca bu kemikleri çevreleyen zarları ve beyni ve omuriliği yıkan beyin omurilik sıvısı nı da içerir.

Pek çok alternatif terapi gibi, kraniosakral terapi, hastalığı nı tanımlayan enerji kanalları veya vücut sıvıları ndan kaynaklandığı görüşü üzerine kuruludur. Bu nedenle tedavi, tıkanıklıkları gidermeyi ve serbest akışı yeniden sağlamayı amaçlar. Taraftarlar, kafatası nın kemiklerinin ritmik kalıplarda hareket ettiğine inanırlar. Bununla birlikte, yetişkin kafatası nın kemiklerinin, bırakıldık desenler bir yana, hiç hareket ettiği fikri, insan anatomisinin hiçbir bilimsel anlayışla tutarlı değildir. Kafatası kemikleri doğumdan kısa bir süre sonra kaynaşır ve hareket ettirilemez.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Kraniosakral terapi üzerine yapılan araştırmalar karışık sonuçlar vermiştir. Etkinliğini belgelemek için veya hatta yaklaşımların dayandığı temel önermeleri desteklemek için hiçbir kesin kanıt mevcut değildir. Bu tür bir uygulamayı uygulayanlar birçok başarıya imza atıyorlar. Ancak Upledger ve meslektaşları'na göre, NIH Alternatif Tıp Ofisi'ne sunulan bir raporda, resmi çalışmalarda başarılar belgelenmemiştir. Bunun yerine anekdot raporları ve kişisel geçmişler sunulur.

Kraniosakral tedavinin nasıl ve işe yarayıp yaramadığına dair önemli sorular yanıtlanmayı bekliyor. Taraftarlar, kraniosakral ritimleri ve bu ritimlerdeki değişiklikleri ölçmenin mümkün olduğunu söylüyorlar. Ayrıca kraniosakral anormalliklerin hastalıklarla yakından ilişkili olduğunu iddia ederler. Bununla birlikte, tıp araştırmacıları, kraniosakral ritimlerin güvenilir bir şekilde ölçülmesinin zor olduğunu ve ritimlerin gerçekten var olduğu fikrini sorguladıklarını buluyorlar.

Kraniosakral terapinin arkasındaki temel kavramlar - kafatasındaki kemik plakaları hareket ettirmenin daha iyi sağlıklı ve bazı bozuklukların ortadan kaldırılmasıyla sonuçlanacağı - dünyanın her yerindeki tıp okullarında öğretilenlerle tutarlı değildir. Bilimsel iskelet anatomisi anlayışına göre, bir çocuk iki yaşına geldiğinde kafatasının kemikleri sıkıca birleşir ve eller kafasına bastırarak hareket ettirilemez.

Bu nedenle, anatomik bilim doğruysa, kafatasının kemiklerini hareket ettirerek alttaki zarları veya beyin omurilik sıvı basıncını etkilemek imkansızdır, çünkü bu kemikler hareket etmez (kraniosakral savunucuları hareket ettiklerine inansa da). Ayrıca, ana akım uzmanlar sadece sırt üstü uzanmanın beyin omurilik sıvı basıncında kraniosakral kemiklerin manipülasyonundan daha fazla değişiklik ürettiğini açıklıyor.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Kraniosakral terapi, iddia ettiği şeylerin hiçbirini yapmasa bile, bazı insanlar, herhangi bir masaj terapisinde olduğu gibi, stresi azaltabileceği ve kas gerginliğini azaltabileceği için yine de faydalı bulabilir. Uzun süreli uygulamalı dikkat, biri vücudunuzla ilgilenirken rahat bir pozisyonda rahatça dinlenme fırsatı, bir saat veya daha uzun süre insan dokunuşunun faydaları - bunlar ve terapinin diğer yönleri kalpten, kas- Rahatlatıcı ve faydalıdır, prosedürün hastalığı iyileştirdiğine dair bir kanıt olmasa bile.

Ancak, kafa kemikleri henüz kaynaşmamış bebeklerde ve çok küçük çocuklarda bu işlemin kullanılması ciddi problemlere yol açabilir. Ve ciddi bir hastalık teşhisi konan kişiler, bu tür bir terapinin onu iyileştirmeye yardımcı olacağına inanmamalıdır.

Nereden Alınır

Kraniosakral terapi uygulayıcı ları nı n çoğu, kraniosakral yöntemde ek eğitim almı ş osteopatik veya kayropratik doktorlardı r. Bu doktorlar ve profesyonel dernekleri, herhangi bir hastalı ğı tedavi etmeyen, özellikle maliyetli bir saç derisi masajı isteyenler için sevk sağlayabilir.

43

enzim tedavisi

Enzimler, vücutta sürekli olarak meydana gelen sayısız kimyasal reaksiyon için gerekli olan protein molekülleridir. Özel enzimler, yiyecekleri vücut tarafından emilebilen ve kullanılabilen kimyasal bileşenlere ayırarak sindirimde önemli bir rol oynar. Sindirim enzimleri ağızdaki tükürük bezleri ve mide, pankreas ve ince bağırsak tarafından üretilir.

Enzim takviyeleri anaakim tipik kistik fibroz, Gaucher hastalığı ve çölyak hastalığı gibi ciddi hastalıkları olan insanları tedavi etmek için kullanılır - tipik olarak erken yaşlarda ortaya çıkan ve normal sindirim sürecine müdahale eden güçlü genetik bileşenlere sahip nadir hastalıklar. Sağlıklı bireyler normal sindirim için ek enzimlere ihtiyaç duymazlar. Vücudun sindirim sistemi, diyetle tüketilen enzim içeren bitkilerin yanı sıra ihtiyaç duyduğu tüm enzimleri sağlar.

Bununla birlikte, enzim tedavisinin savunucuları, sindirim enzimi takviyelerinin sadece yiyecekleri sindirmekten daha geniş bir rol oynadığını ve gıda sindiriminin, sindirim süreciyle ilgisi olmayan hastalıkları bile, hastalıkları n tedavisinin bir parçası olduğuna inanmaktadır. Taraftarlar, enzim takviyelerinin özellikle hastalıklarla savaşmak için kullanılabileceğini iddia ediyor. Sindirime yardımcı olarak, takviyelerin vücudun sağlıklı ve refahı geri kazanmasına yardımcı olduğunu söylüyorlar.

Avukatlar, ek pankreas enzimlerinin bağırsak sisteminin hastalıklarla savaşmasına yardımcı olduğunu iddia ediyor. Bu fikir, 1920'lerde, çok miktarda enzim içeren çiğ gıdalar tüketmenin vücudun daha az kullanmasına ve kendi enzimlerini daha fazla "depolamasına" izin vereceğine inanan Dr. Edward Howell'in çalışmasından kaynaklanmaktadır. Bunun vücudun daha verimli sindirmesini ve daha fazla besin emmesini sağlayacağına inanıyordu.

Altı ncı Bölüm: Dahili Olarak Alınan "Alternatif" (Kanı tıkanması ş veya Kanı tıkanması ş) Tedaviler

Ne olduğunu

Enzim tedavisi, sağlıklı k-ğı da mağazaları nda bulunan enzim takviyelerinin tüketimini içerir. Proteaz (proteini sindiren), amilaz (karbonhidratları sindiren), lipaz (yağlar için) ve selüloz (lifleri sindiren) dahil olmak üzere bitkilerden ve hayvan organları ndan ekstrakte edilen enzimlerden oluşurlar.

Genellikle takviyeler kapsül olarak satılmaktadır.

Bilimsel destek yok

Enzim tedavisi ile sindirim ve enzim aktivitesinin bilimsel olarak anlaşılması arasında tutarlı bir ilişki olmaması, insanları n genel refahı korumak ve birçok farklı hastalığı tedavi etmek için enzim tedavisini teşvik etmesini engellemedi.

neseler.

Pankreas enzimleri ilk olarak 1902 yılında İngiliz embriyolog John Beard tarafından kanser tedavisi için uygulandı. Daha sonra Alman araştırmacılar, multipl skleroz, kanser ve viral enfeksiyonları olan hastaları tedavi etmek için enzimler kullandılar. Beard ve Alman araştırmacılar, ne kendileri ne de başka biri bilimsel çalışmalar yapmamış veya iddialarını destekleyen araştırma verileri üretmemiş olsalar da, terapötik başarıları iddia ettiler.

Savunucular, sindirime yardımcı olmak için bağırsak yolunda kalmak yerine, bağırsak sistemi virüsleri ve diğer enfeksiyonları temizlemesine yardımcı olmak için enzimlerin doğrudan kan dolaşımına emilebileceğini iddia ederek, öğünler arasında ek enzimlerin tüketilmesini önermektedir.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Taraftarlar, enzim takviyelerinin sindirime yardımcı olurken ve sindirim rahatsızlıklarını iyileştirirken boğaz ağrıları, saman nezlesini, ülserleri ve viral hastalıkları iyileştirebileceğini iddia ediyorlar. Pankreatik enzimlerin kanseri tedavi etmek için kullanılması kanı tıkanması şı ve tartışmalıdır, ancak enzim takviyeleri alternatif bir kanser tedavisi şekli olarak tanıtılmaktadır.

Dayandığı İnançlar

Enzim tedavisi, "daha fazlası daha iyidir" inancı na dayanır. İnsan vücudu doğal olarak sindirime yardımcı olan ve besinlerin kan dolaşımına emilmesine yardımcı olan enzimler üretir. Enzim tedavisinin savunucuları, vücut tarafından üretilen seviyenin üzerindeki enzim miktarını artırmayı önerir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Enzim takviyesi üreticileri tarafından basılan ve tanıtılan kişisel raporları yanı sıra, enzim tedavisi için savunucuları n iddiaları nı kanı tlayacak hiçbir bilimsel kanı t yoktur. Enzim ürünleri, tüketici grupları ve Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından gözden geçirilmiştir.

1985'te Tüketici Raporları , enzim tedavisini teşvik eden çok sayıda şirketin yanlış reklam ve yanlış bilgi dağı tarak federal yasaları ihlal ettiğini belirten bir makale yayı nlandı . Aynı yıl n ilerleyen saatlerinde FDA kendi araştırması nı başlattı . Enzimatik Terapi adlı bir şirkete, yayı nlar yanlış bilgiler içerdiği için “Araştırma Bültenlerini” üretmeyi bırakması emredildi. 1991 yılı nda, altı yıl lı k denetimden sonra, şirket enzim takviyelerinin var olmayan “iyileştirici gücü” hakkı nda yanlış iddialarda bulunmaya devam ettiği için FDA ihtiyati tedbir işlemlerine başladı . 1992'nin sonları nda, kanı tlanmamış iddialara sahip tanıtı m materyallerini yasaklayan bir mahkeme emri çı karıldı .

2010'daki bu yazı itibariyle, binlerce pazarlamacı çeşitli enzimlerin satış ı nı teşvik ediyor ve ameliyat edilemeyen pankreas kanseri olan hastalar üzerinde yapı lan bir çalı şmanın sonuçları , standart gemsitabin bazlı kemoterapiye kı yasla proteolitik enzimlerle genel sağkalı mda bir azalma ve daha düşük yaşam kalitesi gösterdi.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Enzim tedavisi, var olmayan faydaları olan sahte ürünlerden oluşur. Enzim takviyeleri, diğer proteinler gibi vücut tarafından parçalanı r ve enzimler, vücudun emebileceği kimyasal maddelere dönüştürülür.

Nereden Alı nı r

Sindirim bozuklukları ve tedavisi hakkı nda bilgiler Amerikan Diyetisyenler Derneği, Washington DC'deki Sindirim Hastalı ğı Ulusal Koalisyonu, Bethesda, MD'deki Ulusal Sindirim Hastalı kları Bilgi Takas Merkezi ve dünya çapı ndaki benzer kuruluşlar, sağlı k web siteleri ve devlet kurumları ndan edinilebilir.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Metabolik Tedaviler

Metabolik tedavi, hastalığı n vücuttaki toksik maddelerin birikmesinden kaynaklandığı teorisine dayanır. Buna göre tedavi ortadan kaldırmayı amaçlar. toksinler. Bunun bağıntılı fonksiyonunu artıracağına inanılır, bu da sırayla vücudun kendini sağlıklı hale kavuşturmasına yardımcı olacaktır. Metabolik tedaviler şunlardan farklıdır: uygulayıcıdan uygulayıcıya, ancak tipik olarak aynı temel bileşenleri içerir: a özel diyet; yüksek doz vitaminler, mineraller ve diğer diyet takviyeleri; ve kahve lavmanı ile detoksifikasyon veya kolonun sulanması (bkz. Bölüm 41).

Metabolik tedavinin gelişimi Max Gerson'a atfedilir. 1936'da Almanya'dan Amerika Birleşik Devletleri'ne göç eden doktor. daha az hastalığı olan hastaları başarıyla bir şekilde tedavi ederek, metabolik rejimleri kanserli hastalara kadar genişletti. Günümüzde kanser en yaygın hastalığıdır ve metabolik tedavi ile tedavi edilir.

Gerson Kliniği, metabolik tedavilerde uzmanlaşmış diğer pek çok kişiyle birlikte, Meksika'nın Tijuana kentinde halen faaliyet göstermektedir. Tijuana, United'a yeterince yakın Devletler, ücretleri karşılayabilecek hastaları çekecek ve kanıtlanmamış ürünlerin kullanılması gibi olası sorunlardan kaçınmak için ABD sınırlarını nındışıydı. Saat Tijuana çevresindeki tepelerde en az yedi metabolik klinik veya hastane var. metabolik terapide bir aktivite merkezi olmaya devam etmektedir. Doktorlar tarafından yürütülen metabolik klinikler de yakın zamanda Amerika Birleşik Devletleri'nde açılmıştır.

Gerson'un yöntemindeki varyasyonlar, birkaç takipçi tarafından geliştirilmiştir. eğitimli bir ortodontist olan William Donald Kelley gibi geçmiş; biyolog Harold Manner, Doktora; Ernesto Contreras, MD ve diğerleri. Hepsinin klinikleri vardı Tijuana. Nicholas Gonzalez, MD, New York City'de kendi metabolik terapi versiyonunu uygulamaktadı, burada yaptığı araştırmaları n potansiyel faydalarını değerlendirmektedir. rejim yakın zamanda sonuçlandı (hastalar klinik olarak ve rejiminde standart kemoterapiye göre yaşam kalitesi).

Ne olduğunu

Metabolik tedavi tipik olarak hastaları n yatarak tedavi gördüğü klinikte başlatılır. Saç, idrar ve kan kristalizasyon analizi gibi bilimsel olmayan testlerin yanı sıra konvansiyonel kan testleri kullanılarak tanı konulur.

Tüm hastalıkları n aynı altta yatan bozukluklardan kaynaklandığı na inanıldığı ndan, teşhis ne olursa olsun tedavi benzerdir.

Metabolik rejime bir örnek olarak, Gerson diyeti esasen vejeteryandır. Eskiden tedavinin bir parçası olan çiğ karaciğer suyu, piyasada bulunan karaciğerde bulunan kirleticiler nedeniyle 1989'da çağdaş Gerson terapistleri tarafından terk edildi. Her hastaya günde yaklaşık k yirmi kilo meyve ve sebze verilir ve bunlar tipik olarak saf havuç ve elma suyu şeklinde tüketilir.

Metabolik tedavinin bir diğer önemli bileşeni olan detoksifikasyon, her dört saatte bir kahve lavmanları ndan oluşur. Lavmanları n karaciğerden safra atılımını uyardığı ve toksinleri vücuttan attığı iddia ediliyor. Ağır ve kılı olarak doğal ve organik olarak yetiştirilmiş gıdaları n yanı sıra besin takviyeleri içeren yemekler, bağı şı kılı k sistemini güçlendirmek için yenir. Meditasyon, dua ve biyoelektrik stimülasyon gibi ek alternatif tedaviler, kanser ve diğer hastalıklarla mücadeleye yardımcı olmak için kullanılabılır.

Uygulayıcıları n Söyledikleri

Metabolik terapinin savunucuları, (belirtilmemiş) toksin birikimi olduğunu söyledikleri hastalığı n altı nda yatan nedene değindikleri pozisyonu alırlar. Ana akım tıbbi yalnızca "semptomları " tedavi etmekle suçlarlar. Savunucular, kanser ve diğer hastalıkları n, hastalık gelişimine duyarlı bir iç ortam yaratan bağı şı kılı k sisteminin toksik kaynaklı bozulması ndan kaynaklandığı na inanmaktadır. Toksinlerin gıda, su ve hava kirleticilerindeki kimyasallardan geldiği söylenmektedir. İç toksinleri ortadan kaldırmanın, vücudun bağı şı kılı k sistemini gençleştirmek için gerekli olduğuna inanılıyor ve bunun da kanser ve diğer hastalıklardan kendi kendini iyileştirmeye izin verdiği düşünülüyor.

Dayandığı İnançlar

Gerson'un tedavisi, malign büyümelerin hücreler içindeki metabolik işlev bozukluğundan kaynaklandığı görüşüne dayanıyordu. Bu, diyet ve detoksifikasyon ile karşılanmalıydı. Kahve lavmanları nı n kullanımı, 1920'lerde, laboratuvar hayvanları nda karaciğer safrası üretimini uyarmak için rektal olarak indüklenen kafeinin bulunduğu Alman tıbbi geleneğine dayanıyordu. Gerson ayrıca her hücredeki sodyum ve potasyum arasındaki dengesizliğin de buna katkıda bulunduğuna inanıyordu.

kanserin gelişimi. Bu nedenle, terapötik diyeti sodyumu hariç tutar ve bol miktarda potasyum sağlar (bkz. Bölüm 8).

Metabolik tedavi, hastalığı n vücuttaki toksin birikiminden kaynaklandığı fikrine dayanır. Bu görüşün bilimsel bir temeli olmamasına rağmen, birçok insan bu fikre ve bu tür tedaviyi sunan kliniklere çekilmektedir.

Bugüne Kadar Araştırma Kanıtı

Çağdaş araştırmalar, metabolik terapinin inançları nı ve uygulamaları nı doğrulamamaktadır. Amerikan Kanser Derneği, kanser teşhisi konan insanları , veriler güvenli ve etkili olduğunu göstermedikçe ve olana kadar metabolik tedavi aramamaya şiddetle teşvik ediyor. Bölüm 37'de belirtildiği gibi, Gerson diyetine benzeyen ve günümüzde popüler olan Gonzalez tedavisine ilişkin Ulusal Kanser Enstitüsü sponsorluğundaki bir araştırma, standart gemsitabin kemoterapisi uygulanan ameliyat edilemeyen pankreas kanserli hastaları n üç kat daha uzun süre hayatta kaldıkları nı ve daha iyi kaliteye sahip oldukları nı bulmuştur. besin takviyeleri, detoksifikasyon ve organik bir diyet ile pankreas enzimi bazlı tedaviyi seçenlerden daha fazla yaşam. Bu çalışmada, Nisan 2010'da Journal of Clinical Oncology'de bildirilmiştir.

Sizin İçin Ne Yapabilir?

Ana akımı ilaçlar yerine metabolik tedaviyi veya herhangi bir kanı tlanmamış tedaviyi seçmek, hastaları n kanı tlanmamış faydaları olan tedaviyi alırken değerli zamanları nı kaybetmelerine neden olabilir. Evden uzakta kanı tlanmamış bir tedavi almanın rahatsızlıkları ve finansal maliyetleri, özellikle de terapinin faydalı olabileceğine dair hiçbir kanıt olmadığı nda önemlidir.

Metabolik tedavinin bazı bileşenleri ciddi sağlık riskleri oluşturabilir. Örneğin, lavmanları n sürekli kullanımı , kolonun normal fonksiyonunun zayıflamasına ve kabızlıkla ilgili sorunları kötüleştirmesine neden olacaktır. Kahve lavmanları potasyumu vücuttan uzaklaştırır ve potansiyel olarak ölümcül elektrolit dengesizliklerine neden olabilir. Lavmanlarla birlikte kullanılan bazı metabolik klinik diyetler dehidrasyon riski taşır.

Nereden Alınır

Kanı tlanmamış veya çürütülmüş yöntemlerle ilgili bilgilerin yanı sıra kanser ve ana akımı kanser tedavisi hakkında bilgi için www.Cancer.org adresinden Amerikan Kanser Derneği ile iletişime geçin.

Bu sayfa bilerek boş bırakılmıştır

Nöral Terapi

Diş hekiminiz bir boşluğu düzeltmek için delmeden önce ağzı nı zı n bir bölgesini uyuşturduğunda, Novocain gibi bir anestezi enjeksiyon kullanı r. Anestezi enjeksiyonlar ayrı ca şiddetli lokalize ağrı yı kontrol etmek için kullanı lı r. "Nöral terapistler" ayrı ca vücudun çeşitli bölgelerine Novocain veya lidokain gibi anestezikler enjekte eder, ancak bunu farklı nedenlerle yaparlar.

Bu tür uyuşturan enjeksiyonları n, vücudun elektrik enerjisi akı şı nı engelleyen tı kanı klı kları ortadan kaldı rdı ğı na ve anesteziklerin hastalı kları iyileştirmek için vücutta dolaştı ğı na inanı yorlar. Nöral terapisinin ilk kavramsal temeli Rus fizyolog Ivan Petrov tarafı ndan sağlandı . 1883'te sinir sisteminin tüm organik fonksiyonları etkilediğini teorileştirdi.

İnançları , 1940 yı lı nda Ferdinand Huneke adlı bir doktorun, normal olarak hareket ettirilemeyen sert ve ağrı lı bir omuz ile ilgili bir durum olan "donmuş omuz"dan muzdarip bir hastanı n omzuna Novocain enjekte ettiğinde meydana gelen bir durumu aç ı klı yor gibiydi. Hastanı n omzu ilaca yanı t vermedi, ancak önceki bacak yaralanması ndan kalan eski bir yara izi kaşı nmaya başladı . Doktor bir önseziyle yaraya Novocain enjekte etti. Hastanı n omzu hemen iyileşti.

Bu reaksiyon bilim tarihinde kaydedilmemiş olsa da alternatif tı pta Huneke fenomeni olarak bilinir, burada yara izinin bir "parazit alanı " haline geldiğini, donmuş omuza neden olan bir enerji akı şı blokajı na dönüştüğünü gösterdiği varsayı lı r. .

Huneke ve arkadaşları , çı karsanan enerji girişimini ve lokal anestezi enjeksiyonları nı birleştirerek, nöral terapi adı nı verdikleri yeni bir tedavi süreci oluşturdular.

Ne olduğunu

Nöral terapi, sinirler, akupunktur noktaları , bezler, yaralar ve tetik noktalar (bası ldı ğı nda keskin bir ağrı oluşturan noktalar) gibi çeşitli bölgelere anestezi enjeksiyonudur. Enjeksiyonları n tı kanı klı kları veya "parazit alanları " olarak adlandı rdı ğı , böylece vücuttaki elektriksel iletkenliği geri kazandı rdı ğı ve iyileşmenin gerçekleşmesini sağladığı söylenir.

Nöral terapi savunucuları , glokom, kalp hastalı ğı , hemoroid, kısı rlı k, böbrek ve karaciğer hastalı ğı , migren, prostat hastalı kları ve diğer birçok sorun dahil olmak üzere düzinelerce hastalı ğı tedavi edebildiklerini iddia ediyorlar.

Uygulayıcı lar, hastanın sağlıklı k geçmişini çizerek "parazit alanları nı " bulur. Tarih, geçmiş hastalı kları , yaralanmaları ve tedavileri ve ayrıca mevcut sorunları n semptomları nı içerir. Bu bilgilerin değerlendirilmesi, tedavi planı nı geliştirilmesine olanak sağlar ve enjeksiyonlar başlar. Bazı hastalar sadece bir enjeksiyon alabilir; diğerleri birkaç dizi gerektirebilir.

Uygulayıcı ların Söyledikleri

Nöral terapi Amerika'da neredeyse bilinmemekle birlikte, Almanca konuşulan ülkelerde doktorlar tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Ağrı kontrolü veya adaptif fizyolojik fonksiyonları uyarmak için lokal anestezi enjeksiyonları yapılır.

Taraftarlar, nöral terapinin birçok tıbbi durumu tedavi edebileceğini açıkça ortaya koyuyor. Bununla birlikte, en yaygın olarak kronik ağrı yı tedavi etmek için uygulanır.

Dayandı ğı İnançlar

Taraftarlar, çoğu hastalı ğı n vücudun elektrik sistemindeki kesintilerden kaynaklandığı na inanmaktadır. Bir yerde hücreler arasındaki iletişimin bozulduğunu söylüyorlar. İletişim engellendiğinde, "parazit alanı " dedikleri şey gelişir. Önceki herhangi bir hastalı k veya yaralanma, travma bölgesindeki ve vücudun herhangi bir yerindeki elektrik (iletişim) sisteminde bozulmalara neden olan bir girişim alanı oluşturabilir.

Anestezi enjeksiyonları n, vücudun elektrik sisteminin normal enerji akışı nı yeniden kazanması na ve böylece sağlıklı ğı geri kazanması na izin verdiğine inanılmaktadır. Taraftarlar, bunun nasıl olduğunu veya nöral terapinin nasıl çalıştığını tam olarak anlamadıklarını itiraf ediyorlar. Çeşitli teoriler öne sürülmüştür. Bir teori, anestezi maddenin enterferans bölgesine enjekte edilmesinin, "bloke edilmiş" hücrelerin kayıp enerjini geri kazanması nı ve iletişimi sürdürmesini sağladığı nı ileri sürmektedir. Bu da hastanın halihazırda yaşadığı tıbbi sorunu hafifletir.